

یادداشت‌ها

ما به «اندازه»، معتقد و راضی نیستیم

دکتر رضا داوری اردکانی
من وظیفه داشتم و دارم که از طرف فرهنگستان علوم به مناسبت برگزاری سمینار علوم ریاضی و چالش‌ها^(۱) از دانشگاه تربیت مدرس و از همکاران عزیزم در فرهنگستان علوم و همه کسانی که در فراهم کردن مقدمات برگزاری سمینار و تهیه برنامه آن مشارکت داشته‌اند، به‌مخصوصاً از استادان گرامی آقایان دکتر محمدزاده و دکتر رجایی تشکر کنم.

علاقه داشتم و می‌ناستید نمی‌دانستم که پیشتر به عنوان مهمان در این سمینار شرکت کنم و جوی‌ریزی باب فلسفه، فلسفه ریاضیات، و درباره جایگاه ریاضیات در نظام علم جدید بگویم. فشار کارهای گوناگون و مهتر از آن ضعف پیری مرا از رسیدن به این مقصود بازداشت. پس به ذکر چند نکته در باب مقام ریاضیات در جهان کنونی و درس ریاضی در مدرسه اکتفا می‌کنم.

۱- ریاضیات امری علمی است که در کتاب اصول اقلیدس صورت مدون منطقی پیدا کرده است. نیاکان ما نه فقط ریاضیات یونانی را فرا گرفتند، بلکه با رجوع به ریاضیات هندیان و دانسته‌های اقوام دیگر آنها را صورتی تم و بیش از پیشند و مخصوصاً در حساب و جبر طر‌ح‌های نو پیش آوردند و به حل مسائل تازه راه یافتند.
۲- شاید همه ر‌اضی‌دانان به فلسفه ریاضی اهمیت ندندند و بسیاری از آنان حتی آن را داند بلند آید. اقلیلسوف وظیفه خود را انجام می‌دهد، او باید از وجود و ماهیت چیزی‌ها پرسش کند. علم هم یکی از آنهاست. البته فلسفه علم و از جمله فلسفه ریاضی به جهانی که مجال ذکر آن اینجا و اکنون نیست قدری دیر به وجود آمده است. این فلسفه وقتی به موجب که ریاضیات از دِلِ فلسفه بیرون آمده بود و می‌بایست منطق علوم باشد و البته این منطق دیگر نمی‌توانست مدخل علم باشد بلکه صورت همه علوم بود. نمی‌خواهم بگویم ریاضیات به عنوان مدخل علم جانشین منطق شد، هر چه بود منطق قدیم با علم جدید چندان مناسبت نداشت، زیرا این علم بالاتر از ریاضی بود.

۳- ریاضی ریاضی بودن علم جدید صرفاً این نیست که علوم به ریاضیات شایع و نه طبیعی در جهان در حال توسعه اعتبار بیشتر به علوم کاربردی داد. وقتی کشوری طالب توسعه صنعتی و تکنولوژی باشد، به مهندس نیاز دارد. پزشک هم به جا و همیشه مرجع نیاز مردم و مورد احترام آنها بوده است. علم به پزشکی و مهندسی امری کاملاً موجه است. منتهی اصل این است که علما به تناسب با هر دانش که در صورتی پیشرفت‌ناپذیر و مفید خواهد بود که هماهنگ پیش روند. پزشکی و مهندسی و علوم پایه و حتی علوم نمی‌توانند جدا جدا باشند. این علوم در صورتی در برنامه جامع توسعه و پیشرفت قرار می‌گیرند که جایگاه و کارکردشان در نسبت با علوم دیگر و با درک ی فهم مردم و جامعه معین باشد و اگر این امر باید با طرح تدوین برنامه صورت گیرد کارش بی مدد علوم انسانی و اجتماعی صورت گیرد.

۴- در کشور ما متأسفانه به علوم پایه چنانچه باید اعتنا نشود. یک امر شایع و نه طبیعی در جهان در حال توسعه اعتبار بیشتر به علوم کاربردی داده می‌شود. وقتی کشوری طالب توسعه صنعتی و تکنولوژی باشد، به مهندس نیاز دارد. پزشک هم به جا و همیشه مرجع نیاز مردم و مورد احترام آنها بوده است. علم به پزشکی و مهندسی امری کاملاً موجه است. منتهی اصل این است که علما به تناسب با هر دانش که در صورتی پیشرفت‌ناپذیر و مفید خواهد بود که هماهنگ پیش روند. پزشکی و مهندسی و علوم پایه و حتی علوم نمی‌توانند جدا جدا باشند. این علوم در صورتی در برنامه جامع توسعه و پیشرفت قرار می‌گیرند که جایگاه و کارکردشان در نسبت با علوم دیگر و با درک ی فهم مردم و جامعه معین باشد و اگر این امر باید با طرح تدوین برنامه صورت گیرد کارش بی مدد علوم انسانی و اجتماعی صورت گیرد.

۵- بعضی‌ا از استادان و معلمان ریاضیات بلکه دارند که به درس ریاضیات در مدارس چندان جدی اعتنا نمی‌نمود و دانش‌آموزان به این درس علاقه‌ای که باید داشته باشند، ندارند. شاید این گله از جهانی موجه باشد، زیرا بی‌اعتنایی به ریاضیات نشانه خوبی نیست، ولی در ملاحظه وضع مدارس و علاقه دانش‌آموزان به درس به چند نکته باید توجه کرد. یکی این‌که وقتی عدد دانش‌آموزان افزایش می‌یابد تعداد علاقمندان به درس ضرورتاً به مراتب افزایش می‌یابد و این امر موجب می‌شود که تعداد دانش‌آموزان افزایش یابد. آمارشماریان می‌دانند که در محاسبات انسانی و اجتماعی اگر یک طرف معادله را مثلاً در ۳ یا ۴ ضرب کنند، اجزای طرف دیگر یکسان در ۳ یا ۴ ضرب نمی‌شود، بلکه ممکن است یکی در ۲ و دیگری در ۵. و ضرب شود. یک در نظر تعامبات عمومی و اجباری و به طور کلی در شرایطی که تعداد دانش‌آموزان افزایش می‌یابد نیز باید توقع داشت که به افزایش تعداد دانش‌آموزان نسبت به علاقمندان به درس ثابت باشد، نگه دیگر سربایت نوعی احساس نبود و بی‌اعتنایی شایع در جهان است که گاهی در جاهایی روشن نبودن آینده شغلی هم بر آن تریز می‌شود. نکته سوم پیروی دانسته و دانسته‌برنامه‌های درسی از نظام کنکور دانشگاهاست که دانش‌آموزان باید خود را آماده کنکور کنند. در این وضع فکر این‌که چه باید آموخت و از این دیرستان چه درس‌ها لازم است و با چه روشی باید آموخته شوند، منتفی می‌شود.

۶- بعضی از مدیران آموزش و پرورش و استادان و معلمان فکر کنند که اگر ساعات درس افزایش یابد این نقش تدارک می‌شود. به نظر من آموزش و پرورش را از این جنبه منفی و کج تصاف باید دور داشت، زیرا برای درس خواندن و علم آموختن رغبت باید افزایش یابد و نه ساعات درسی و حجم کتاب درسی و اگر رغبت نباشد، هر چه بیاموزند چنانکه باید مرکز وزن نمی‌شود. روانگویی فرزندتان ما در مدرسه گرفتار تراکم دروس‌های گوناگون با کتاب‌های احیاناً ناهمسانبند. برای اینکه دانش‌آموزان با رغبت درس بخوانند باید قدری در انتخاب ادرا باشند. دانش‌آموزی که در روز نهار به جای چهار یا پنج درس که به نام نسبتی هم ندارند بخواند اگر آشفته و خسته و سرگردان شود، بر او حرجی نیست. این گمان و تلقی کم و بیش شایع که هرچه بیشتر پیاموزیم نتیجه بهتر می‌گیرم، ناشی از نگاه مکانیکی به روح و روان و وجود ادبی و جامعه انسانی است. اما گمان نمی‌کنم هیچ‌یک از استادان تعلیم و تربیت به هر حوزه فکری که تلقن داشته باشند، آن سافرش کنند. یکبار فکر شد تغییر بنیادی در نظام تعلیم و پرورش به وجود آید که راه به جای نبرد. اکنون هم برنامه با بهتر بگویم ترم دروس‌های مدرسه نمی‌تواند تغییر کند، زیرا ما به اندازه، معتقد و راضی نیستیم، بلکه «بیش از اندازه» را دوست می‌داریم و نمی‌دانیم که در مواردی شبیه آن اندازه خواستن افراط است. مع‌هذا باید گفت که این امری که می‌خواهم بجه‌ها بهتر درست بخوانند، یک شرط آن و حیطه مهم آن این‌است که از بمباران ذهن آنها به درس‌ها و کتاب‌های بی‌اعتنا به یاد نوشته شده است، خودداری کنیم. این هر سال دانش‌آموزان ما در مدرسه چهار یا پنج درس بخوانند هم رغبتشان به درس بیشتر می‌شود و هم آنچه را که آموخته‌اند در ذهن و حافظه‌شان می‌ماند و بیشت پیدا می‌کند که اندکی هم کتاب بخوانند.

کاش می‌توانستیم برای آزمایش مدرسه‌ای دانش‌آموزی که به جای این‌که دانش‌آموزانی در هر روز هفته چند درس داشته باشند در یک سال بیش از پنج درس نمی‌آموختند و فرصت می‌یافتند درباره آن درس‌ها فکر کنند و هر کتابی که مناسب است بخوانند. البته مدرسه سنتی علاوه بر برنامه خوب و به طبع خوب، کتاب خوب، فضای فکری و اخلاقی مناسب هم داشته باید و به این جهت اجرای این آزمایش و فراهم کردن شرایط آن آسان نیست فضای بیرون مدرسه هم شاید آن را تاب نیاورد. به هر حال افزایش تعداد ساعات درس ریاضی وضع آموزش و فراگیری ریاضیات را بهتر نمی‌کند و شاید اثر منفی در وضع تحصیل دانش‌آموزان بگذارد مگر این‌که از درس‌های دیگر و از تراکم برنامه درس کاسته شود. دانش‌آموزان در شرایط تراکم دروس‌های درس خود خسته و متصرف می‌شوند یا با ابدامد تا اواخر شب تکلیف‌های مدرسه را انجام دهند. این گروه نه فرصت دارد که آزادانه کتاب بخوانند نه می‌تواند به اطراف و جوابت مطالب درسی فکر کند.

۷- سمینار علوم ریاضی و چالش‌ها در روزهای ۲۹ و ۳۰ مهر ۱۳۹۴ به همت فرهنگستان علوم، انجمن ریاضی، انجمن آمار و دانش‌تاریخ تربیت مدرس، در دانشگاه تربیت مدرس برگزار شد و دکتر رضا داوری اردکانی رئیس فرهنگستان علوم در مراسم افتتاحیه این سمینار سخنرانی کرد.

یادگار گرامی امام، و حلت غلامرضا آهنگران را تسلیت گفت

یادگار گرامی امام در تماسی تلفنی، رحلت پدر حاج صادق آهنگران را به وی و خانواده آن مرحوم تسلیت گفت.

به گزارش چهارمان، حجت الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی در تماس تلفنی با آقای صادق آهنگران حماسی خوان دوران دفاع مقدس، درگذشت پدر مرحوم حاج غلامرضا آهنگران(آهنگران) را به وی و صاحب الاسلام والمسلمین محمدعلی آهنگران تسلیت گفت و صبر و اجر را برای خانواده آن مرحوم مسألت کرد.

الحسین غلامرضا آهنگری، پس از طی یک دوره بیماری و در ۸۴ سالگی در قانی را وداع گفت.

کانادا خواهان از سرگیری روابط با ایران شد

سرویس سیاسی – اجتماعی: «جاسپین تروود» نخست وزیر جدید کانادا اعلام کرد که برای برقراری روابط دوباره میان ایران و کانادا که در سال ۲۰۱۲ توسط مقامات کانادایی به طور یکجانبه قطع شده بود، آماده است.

به گزارش ایرنا به نقل از «تو» ترکیه، تروود گفت: دولت جدید کانادا بر خلاف «استیفن هارپر» نخست وزیر سابق این کشور، خواهان ایجاد تغییرات چشمگیر در روابط خارجی و دیپلماتیک کانادا با کشورهای ایران و آمریکا است.

حزب لیبرال کانادا به رهبری تروود توانست در انتخابات سراسری این کشور بر حزب محافظه کار حاکم پیروز شود و قدرت را پس از سه دوره

آیت‌الله هاشمی رفسنجانی: مخالفت‌ها با اقدامات تیم مذاکره کننده، سیاسی است

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام اظهارداشت: تاکنون در مجلس نشان می‌دهد که اقدامات تیم مذاکره براساس منافع نظام و مخالفت‌های برخی‌ها فقط برای اهداف سیاسی بوده است.

به گزارش روابط عمومی مجمع تشخیص مصلحت نظام، آیت الله‌هاشمی‌رفسنجانی روز پنجشنبه در این اختتامیه دومین گروه‌های سفرا و نمایندگان ایران در خارج از کشور-دورمرکز مطالعات وزارت امور خارجه این مطلب را بیان کرد. رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام حضور درهمایش و دیدار با اسفرای ایران در خارج از کشور را به ویژه در شرایط پسارجام، به فال نیک گرفت و گفت: همه شما بزرگواران که در خارج از ایران از منافع و سیاست‌های جمهوری اسلامی‌ایران دفاع و حفاظت می‌کنید، می‌دانید و مطمئن‌حس می‌کنید که فضای جهانی به نفع جمهوری اسلامی‌تغییر کرده است. هاشمی‌رفسنجانی با تأکید براین نکته که رئیس جمهوری گروهی بانجریه را به مدیریت دکتر ظریف برای ساله برجام انتخاب کرده است، گفت: تیم مذاکره کننده ایران درجهاد سیاسی وارد میدانی شده بودند که نه تنها هیأت سیاسی شش کشور بزرگ آمریکا و اروپا، بلکه اتحادیه اروپا هم به میدان آمده بود تا در مذاکرات ایران و آمریکا که کنند که سرانجام موجب باشند.

وی با یادآوری شرایط مذاکرات سیاسی در مجامع بین المللی به سختی کار تیم مذاکره کننده هسته ای ایران اشاره کرد و افزود: فرزندان ایران اسبابه ای‌کاری کردند که به عنوان افتخارپزایان در تاریخ دیپلماسی دنیا جاودان شده است.

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، گفت: تیم مجمع تشخیص مصلحت نظام در شرایط سخت را فقط آغاز حرکت اصلاحی انقلاب اسلامی از انتخابات ریاست جمهوری سال ۹۲ دانست و گفت: یک بار دیگر تفزیک و شیعی و یهودان را دیگر علم‌هایم هم آن‌به به‌چاپان ثابت شد که برخلاف تبلیغات رسانه‌های معاند، جمهوری اسلامی‌ایران به دنبال تعامل سازنده بادنیاست. هاشمی‌رفسنجانی اسلام را اساس فکری و فرهنگی ملت ایران خواند و اشاره به وجود آیات و روایات متعدد به ویژه آیات ۲۰ و ۲۱ -سوره فصلت، اسلام را در این

صلح و برادری توصیف کرد. وی گفت: پیامبری که آن همه ناهربانی از مشرکان و حتی از مدعیان مسلمانی می‌دیدند، در برخورد باهمین پیروان بودند و خداوند هم ایشان را صاحب اخلاق مهربان و الوایی دانستند و توصیف خلق عظیم «ا روز قیامت برای پیامبر رحمت می‌ماند.

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

دیدار لاریجانی با آیات عظام موسوی‌اردبیلی و شبیریزنجانی

رئیس مجلس روزپنجشنبه با آیت‌الله العظمی موسوی‌اردبیلی از مراجع تقلید درقم دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش خبرگزاری خانه ملت،علی‌الله‌الدین درین دیدار، با اشاره به شرایط و فعالیت‌های گروه‌های تکفیری و تروریستی در کشورهای خاورمیانه، آخرین وضع بحرانبان منطقه را تشریح کرد. لاریجانی،همچنین گزارشی درباره پرونده هسته‌ای و توقافات صورت گرفته ارائه داد.

رئیس‌نهادتوان‌نگاریدکشورامان در ادامه با بیان که «بهبود شرایط زندگی مردم از مهمترین دغدغه‌های نمایندگان مجلس است، به تشریح شرایط اقتصادی کشور پرداخت و

مشاور وزیر خارجه کشورمان، با تأکید براین که برجام چشم‌انداز منطقه و همچنین ذهنیت دیگران درباره ایران را تغییر داده است، به اهمیت گفتگوی بین ایران و کشورهای منطقه از جمله عربستان اشاره کرد و گفت: اصرار بر گفتگو با عربستان به مناسبت امتحان نیست؛ در واقع ما با این امر، به عربستان می‌گوییم که موقعیت تاریخی و فرهنگی ایران بود صدامی این را در دست رفتن است و در این زمینه مسئولیت داردو باید پاسخگو باشند.

این که منطقه نیازمند نگرشی اصلاح طلبانه و اعتدال‌گرایانه است، افزود: در شرایط کنونی جهانی، ما به اصرار، به عربستان می‌گوییم که موقعیت تاریخی و فرهنگی ایران بود صدامی این را در دست رفتن است و در این زمینه مسئولیت داردو باید پاسخگو باشند. این که منطقه نیازمند نگرشی اصلاح طلبانه و اعتدال‌گرایانه است، افزود: در شرایط کنونی جهانی، ما به اصرار، به عربستان می‌گوییم که موقعیت تاریخی و فرهنگی ایران بود صدامی این را در دست رفتن است و در این زمینه مسئولیت داردو باید پاسخگو باشند.

مشاور وزیر خارجه کشورمان، با تأکید براین که برجام چشم‌انداز منطقه و همچنین ذهنیت دیگران درباره ایران را تغییر داده است، به اهمیت گفتگوی بین ایران و کشورهای منطقه از جمله عربستان اشاره کرد و گفت: اصرار بر گفتگو با عربستان به مناسبت امتحان نیست؛ در واقع ما با این امر، به عربستان می‌گوییم که موقعیت تاریخی و فرهنگی ایران بود صدامی این را در دست رفتن است و در این زمینه مسئولیت داردو باید پاسخگو باشند.

این کارشناس مسائل منطقه افزود: برجام چشم‌انداز منطقه و همچنین ذهنیت دیگران درباره ایران را تغییر داده است، به اهمیت گفتگوی بین ایران و کشورهای منطقه از جمله عربستان اشاره کرد و گفت: اصرار بر گفتگو با عربستان به مناسبت امتحان نیست؛ در واقع ما با این امر، به عربستان می‌گوییم که موقعیت تاریخی و فرهنگی ایران بود صدامی این را در دست رفتن است و در این زمینه مسئولیت داردو باید پاسخگو باشند.

این کارشناس مسائل منطقه افزود: برجام چشم‌انداز منطقه و همچنین ذهنیت دیگران درباره ایران را تغییر داده است، به اهمیت گفتگوی بین ایران و کشورهای منطقه از جمله عربستان اشاره کرد و گفت: اصرار بر گفتگو با عربستان به مناسبت امتحان نیست؛ در واقع ما با این امر، به عربستان می‌گوییم که موقعیت تاریخی و فرهنگی ایران بود صدامی این را در دست رفتن است و در این زمینه مسئولیت داردو باید پاسخگو باشند.

آیت‌الله هاشمی رفسنجانی: مخالفت‌ها با اقدامات تیم مذاکره کننده، سیاسی است

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در اظهارداشت: تاکنون در مجلس نشان می‌دهد که اقدامات تیم مذاکره براساس منافع نظام و مخالفت‌های برخی‌ها فقط برای اهداف سیاسی بوده است.

به گزارش روابط عمومی مجمع تشخیص مصلحت نظام، آیت الله‌هاشمی‌رفسنجانی روز پنجشنبه در این اختتامیه دومین گروه‌های سفرا و نمایندگان ایران در خارج از کشور-دورمرکز مطالعات وزارت امور خارجه این مطلب را بیان کرد. رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام حضور درهمایش و دیدار با اسفرای ایران در خارج از کشور را به ویژه در شرایط پسارجام، به فال نیک گرفت و گفت: همه شما بزرگواران که در خارج از ایران از منافع و سیاست‌های جمهوری اسلامی‌ایران دفاع و حفاظت می‌کنید، می‌دانید و مطمئن‌حس می‌کنید که فضای جهانی به نفع جمهوری اسلامی‌تغییر کرده است.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید براین نکته که رئیس جمهوری گروهی بانجریه را به مدیریت دکتر ظریف برای ساله برجام انتخاب کرده است، گفت: تیم مذاکره کننده ایران درجهاد سیاسی وارد میدانی شده بودند که نه تنها هیأت سیاسی شش کشور بزرگ آمریکا و اروپا، بلکه اتحادیه اروپا هم به میدان آمده بود تا در مذاکرات ایران و آمریکا که کنند که سرانجام موجب باشند.

وی با یادآوری شرایط مذاکرات سیاسی در مجامع بین المللی به سختی کار تیم مذاکره کننده هسته ای ایران اشاره کرد و افزود: فرزندان ایران اسبابه ای‌کاری کردند که به عنوان افتخارپزایان در تاریخ دیپلماسی دنیا جاودان شده است.

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، گفت: تیم مجمع تشخیص مصلحت نظام در شرایط سخت را فقط آغاز حرکت اصلاحی انقلاب اسلامی از انتخابات ریاست جمهوری سال ۹۲ دانست و گفت: یک بار دیگر تفزیک و شیعی و یهودان را دیگر علم‌هایم هم آن‌به به‌چاپان ثابت شد که برخلاف تبلیغات رسانه‌های معاند، جمهوری اسلامی‌ایران به دنبال تعامل سازنده بادنیاست. هاشمی‌رفسنجانی اسلام را اساس فکری و فرهنگی ملت ایران خواند و اشاره به وجود آیات و روایات متعدد به ویژه آیات ۲۰ و ۲۱ -سوره فصلت، اسلام را در این صلح و برادری توصیف کرد. وی گفت: پیامبری که آن همه ناهربانی از مشرکان و حتی از مدعیان مسلمانی می‌دیدند، در برخورد باهمین پیروان بودند و خداوند هم ایشان را صاحب اخلاق مهربان و الوایی دانستند و توصیف خلق عظیم «ا روز قیامت برای پیامبر رحمت می‌ماند.

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

وی تصریح کرد که در همان مقطع بعضی از مدعیان مسلمانی، بر اقدامات پیامبر(ص) خسرده می‌گرفتند، اما این شخصیت بزرگوار مصلحت اسلام و مسلمانان را بیشتر از همه می‌خواستند و حاصل آن سیاست، فتح بدون خونریزی مکه است.

وی پس از مقایسه شرایط آن برهه از اسلام

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در ادامه با تفسیرح وقایع پس از صلح حدیبیه فتح فتح که به بهانه گیری‌های مشرکان در چگونگی تدوین متن صلح نامه و انعقادهای پیامبراسلام(ص) پرداخت و گفت: نتیجه آن اعطاف‌ها تعداد پیروزی‌های درخشان اسلام است که نه‌نهایت به نفع همه رسید.

هاشمی‌رفسنجانی با تأکید بر این نکته که بعضی‌ها فکر می‌کنند سوره فتح و تعبیر «فتحاً منیاب» برای فتح مکه است، اما براساس اسناد متقن تفسیری در صلح حدیبیه و سیاست بسیار روشن پیامبر اکرم (ص) است.

اطلاعات

قرآن در سیره و اندیشه امام (ره)



محمدعلی خسروی قرائت شد.

قرآن جلوه تامّ خدای تعالی است. (امام خمینی)

در تاریخ اسلام مصالحن بزرگی که به منظور احیای فرهنگ اسلام و بازگشت به قرآن قیام نموده و آثار شایسته و ماندگاری از خود به جای سپارده‌اند، کمترین جایگاهی درخشید و توفیقات کم‌نظیر بلکه بی‌نظیری را در پیداری مسلمان و بازگرداندن قرآن کریم به صحنه اجتماعی، فرهنگی و سیاسی امت اسلام به دست آورد. آن مصلح بزرگ چنان کار را در سراسر افرومه ادیلم بر اثر:«**إِذَا التَّسْتَعْلِمُ الْفَتْنُ فَطَعَّ اللَّبْلُ الْعَظِيمُ فَعَلِمَکُم بِالْقُرْآنِ**، تنها در بازگشت به کتاب الهی می‌دانست. ایشان همواره از مهوریت قرآن در بین مسلمان رنج می‌برد و در هر فرصت این نکته را دردمندانده گوشخورد می‌کرد، و خود نیز برای رفع مهوریت از قرآن کریم از هیچ کوششی فروگذار نکرد.

امام خمینی^(ع) علاوه بر تأسیس نظام جمهوری اسلامی – که هم ارکانش بر پایه مبانی قرآنی شکل گرفته و هم منشأ خدمات گسترده و بی‌شمار در آموزش، حفظ، کتابت و نشر قرآن کریم بوده است – خود نیز در شمار یکی از بزرگترین دانشمندان و محققان در رشته تفسیر و قرآن‌پژوهی است؛ ولی با کمال تأسف، ایجاد عمیق علمی و فکری امام، چنان که باید در جامعه شناخته نشده است. شاید یکی از علل آن، موفقیت و عظمت خیره‌کنندهٔ ایشان در بعد تحولات سیاسی و اجتماعی اسلام و اعطاء بوده است که مانع توجه به ابعاد دیگر از جمله اندیشه‌های فقهی، اصولی و تفسیری ایشان شده است.

از این رو به‌منظور تبیین اندیشه‌های قرآنی امام خمینی^(ع)، برگزاری همایشی علمی تحت عنوان «قرآن در سیره و اندیشه امام خمینی^(ع)» به ابتکار وزیر محترم فرهنگ و ارشاد اسلامی جناب آقای دکتر علی جنتی و اهتمام و حمایت همه‌جانبه یادگار گرانقدر حضرت امام آیت‌الله سیدحسن خمینی در دی‌ماه سال گذشتهٔ رقم خورد. و انجام این مسئولیت به معاونت قرآن و عترت وزارتخانه ومؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی^(ع) مشترکا واگذار گردید. سپس برخی نهادهای و مؤسسات از جمله چهار وزارتخانه (وزارت علوم، وزارت آموزش و پرورش، وزارت بهداشت، درمان و وزارت ورزش و جوانان) و نیز دانشگاه آزاد اسلامی و پژوهشکده امام و انقلاب اسلامی و شهرداری تهران در این امر پژوهشی و فرهنگی مشارکت نمودند. و در بعد خارجی چهار نهاد بین‌المللی (سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، مجمع جهانی اهل بیت^(ع) و مجمع تقریب بین المذاهب) نهایت



همکاری و مساعدت را مبدول داشتند.
محورهای بحث
پس از شروع کار ابتدا، رکنهای محورهای بحث به شرح زیر توسط کمیته علمی تعیین و جهت فراخوان مقاله در اواخر سال گذشتهٔ اعلان گردید.

الف) اهمیت، جایگاه و ویژگی‌های قرآن در نگاه امام خمینی.

ب) اصول، مبانی و روش تفسیری قرآن از منظر امام خمینی.

ج) انسان در قرآن از نگاه امام خمینی.

د) جایگاه و نقش قرآن در آرای فقهی، عرفانی و اندیشه‌های سیاسی و اجتماعی امام خمینی.

هـ) تجلی قرآن در سیره عملی امام و مدیریت نظام جمهوری اسلامی.

و) اخلاق قرآنی در گفتار و رفتار امام خمینی.

قابل ذکر است رسانه ملی در حالی که روزانه انواع تیزرهای تبلیغاتی و تیرنویس‌ها را برای معرفی مداحی‌های خاص بی‌وقفه تکرار می‌کرد، ولی از پخش حتی یک سطر زیرنویس برای فراخوانی مقالات قرآن و امام دریغ ورزید اما به لطف صاحب قرآن و روح مفاخری امام، در مدت تعیین‌نشدهٔ بیش از ۶۰۰ مقاله از نویسندگان داخلی و ۵۵ مقاله از محققان خارجی به دبیرخانه همایش ارسال شد.

مقالات ااصله در کمیته علمی با ریاست آیت‌الله شیخ عیاسعلی روحانی با دقت و سختگیری مورد بررسی قرار گرفت. مقاله‌هایی که نه‌تنها به مباحث قرآنی پرداخته و با اندیشه‌های سیاسی و اجتماعی امام را بدون استناد به آیات قرآنی مطرح کرده بودند، کنار گذاشته شدند، و تنها مقاله‌هایی جهت ارزیابی نهایی برگزیده شد که واجد هر دو جنبه بوده و مباحث قرآنی را از نگاه حضرت امام مورد تحقیق قرار داده بودند. در ارزیابی نهایی که توسط استادان برجستهٔ حوزوی و دانشگاهی صورت گرفت، تعداد یکصد و ده مقاله امتیاز لازم را کسب کردند و در بین آنها تعداد ۲۴ مقاله با کسب امتیاز بین ۸۰ تا ۱۰۰ در رتبه برتر جای گرفتند.

مقاله‌های خارجی که به همت کمیته بین‌المللی با مسئولیت روحانی فاضل و سختکوش حجت‌الاسلام والمسلمین شیخ محمدرضا نورالیهیان و مساعدت خیرگزاری قرآنی ایکتا سامان گرفت، تعداد ۵۵ مقاله به ۸ زبان (عربی، روسی، انگلیسی، هندی، فرانسوی، ترکی، چینی، و سوایلی) از ۳۵ کشور بود. از این مقالات ۱۲ مقاله در سطح عالی و بقیه از لحاظ شرایط علمی متوسط ارزیابی گردید.

همه مقالات برتر داخلی و خارجی چاپ و منتشر می‌شود و برخی از نویسندگان در این همایش به ارائه مقاله خود می‌پردازند.

سخن آخر

در خاتمه توجه پژوهشگران قرآنی را به نکته‌ای در باره موضوع همایش و تأکید آن جلب می‌کنم که:

اولاً: قرآن کریم معجزه جاودان پیامبر اسلام^(ص)، اختصاصی به یک عصر و یک نسل ندارد و لمعات انوار آیتش که از افق عزت و آسمان جلالست دیده، به اقتضای جاودانگی‌اش هر روز تابانده‌تر و پرفروغ‌تر خواهد بود. و بدیهی است که لازمه اعجاز و زنده بودن قرآن ناواری و پاسخگویی به نیازهای فکری و روحی انسانها متناسب با اقتضانات هر عصر است.

ثانیاً: امام خمینی^(ع) این فرزند عترت طاهره و تربیت‌شدهٔ مکتب قرآن در سه عرصه به‌خوبی درخشید. او عدالت قرآنی را در عرصه حیات اجتماعی– و اخلاقی قرآنی را در عرصه حیات فردی، و توحید قرآنی را در عرصه اندیشه‌های اعتقادی تجسم بخشید. امام خمینی بر اثر انس با قرآن به حقیقت همیشه زنده تبدیل شد که اندیشه‌های نورانی‌اش در عنوان منبعی یانایانپذیر همواره منشأ الهام برای پژوهشگران و طالبان معارف حقه خواهد بود.

از این رو موضوع و عنوان «قرآن در سیره و اندیشه امام خمینی^(ع)» از چنان ظرفیت گسترده و پایداری برخوردار است که قادر است با کمتربین هزینه‌بیشترین بهره‌مندی علمی و معنوی را در سطوح مختلف جامعه‌پژوه در حوزه و دانشگاه فراهم آورد. اشتیاق مردم و استقبال چشمگیر نویسندگان از این همایش نیز مؤید این حقیقت است، و لذا ستاد همایش مصمم است با حمایت دولت محترم و کمیسر ساری نهادها و مراکز فرهنگی با استفاده از منابع ارزشمند آثار علمی حضرت امام، باب این همایش را باز نگه دارد و در طول سال در سطوح مختلف انسانی و سراسری، موضوعات مطرح شده در فراخوان را به بحث و نقد بگذازد و این همایش مبارک را البته تنها با رویکرد علمی و اخلاقی، به دور از اغایان جنجالی و سیاسی ادامه بخشد. زیرا حقیقت قرآن جز در فضایی طهارت معنوی و سلامت اجتماعی بر دلها نمی‌نشیند. البته لا المظهرون.

عروس حضرت قرآن نقاب آنکه براندازد

که دارالملک ایمان را ما مجرب بند از غوغا

اشاره: «کنفرانس اسقفهای سوئیس» نهادی وابسته به کلیسای کاتولیک است و بخشی به نام «گروه کاری اسلام» دارد که مسئولیت تماس با جوامع اسلامی در سراسر جهان را به عهده دارد. در حال حاضر اسقف مارکوس بوسل رئیس آن و دکتر اروین تاتر نیزانی پیرکلش می‌باشند. دور چهارم گفتگوی دینی مرکز گفتگوی ادیان و تمدنهای سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی با این کنفرانس، روزهای ۲۷و۲۸ بهمنماه به میزبانی کنفرانس اسقفان سوئیس در فرایبورگ برگزار شد. در این دور از گفتگوها کمتر اپوزد ابراهیمی به عنوان رئیس هیأت ایرانی و اندیشمندانی از کشورمان متشکل از: حجت‌الاسلام والمسلمین محمود محمدعلی عراقی عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی، دکتر عماد افروغ استاد جامعه‌شناسی و حجت‌الاسلام دکتر محسن الویری عضو هیأت علمی دانشگاه باقرالمعلم^(ع) به عنوان اعضای هیأت علمی و خانم رستم‌آبادی مسئول بخش گفتگوی دینی با مسیحیت کاتولیک مرکز گفتگوی ادیان و همچنین آقای سالاریان کارشناس سفارت کشورمان در برن حضور داشتند.

جلوه افتتاحیه در دانشگاه فرایبورگ

دور چهارم گفتگوی اسلام و مسیحیت کاتولیک «سوئیس» با عنوان اصلی «نقش دین در جامعه» یا خوشامدگویی خانم پروفیسور اینته (رئیس دانشگاه فرایبورگ) آغاز شد: ما در دانشگاه مرگزی را به نام «مرکز اسلام و جامعه» (انلدازی کرده‌ام تا متمركز بر گفتگوی ادیان باشد و گفتگوی دینی با مسلمانان را دنبال نماید. تأکید ما بر تعامل و گفتگوی ادیان است. مطالعات تطبیقی در حوزه ادیان در دانشگاه الهیات انجام و امروز دانشگاه ما از اصلی‌ترین دانشگاه‌های سوئیس است که در دانشگاه الهیات کاتولیکی تدریس می‌شود. دغدغه اصلی ما در دانشکده الهیات شناساندن خدا و آموزش دکترین مسیحیت است. جایگاه خدا در کلیسا و همچنین وحدت بین فرق مسیحی از جمله مواردی است که ما بدان می‌پردازیم.

اسقف چارلز مورود (مسئول گفتگوی ادیان کنفرانس اسقفان سوئیس) چند دهه قبل گفته می‌شد که دین نمی‌تواند نقشی در جامعه ایفا کند، اما امروز می‌بینیم که دین می‌تواند نقش چشمگیری در جامعه داشته باشد.این مسأله در سوئیس مطرح است که چرا نقش خشونت‌آمیز از دین در جامعه دیده می‌شود؟ پاسخ این است که ما باید همدیگر را بهتر بشناسیم و درباره هم آگاهانه صحبت کنیم. وظیفه ما شناخت مستقیم یکدیگر است. ما می‌توانیم به واسطه گفتگوی دینی یکدیگر را بشناسیم.

نقشی دین در جامعه و عوامل بازدارنده (دکتر ابیود ابراهیمی ترکان، رئیس سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی)

همه ادیان بر ایمان و عمل صالح در کنار هم تأکید کرده‌اند، در کتاب آسمانی مسلمانان نیز ترکیب «ایمان و عمل صالح» ۷۰ مرتبه در کنار هم ذکر شده است. ریشه واژه «ایمان» و مشتقاتش ۷۲۳ مرتبه و واژه «عمل» نیز ۳۱۳ مرتبه در قرآن ذکر شده است. این نشان می‌دهد که اسلام بر مؤمن بودن و عمل صالح بسیار تأکید دارد. در منطق قرآن کریم، فقط ترکیبی از مؤمن بودن و انجام عمل صالح است که انسان را به خداوند نزدیک می‌کند و سبب تکاملش می‌شود. مؤمن کسی است که آگاهانه حقیقتی را که شناخته و پسندیده، برمی‌گزیند و بدان ملتزم می‌شود. ایمان ترکیبی است از معرفت و التزام قلبی، و ممکن آن گواه جدی و صادقانه بودنش پایبندی عملی است، هرچند که ما باید به همان اظهار زبانی بسنده کنیم و حق نداریم درون افراد را بکاویم تا بفهمیم که ایمانشان واقعی است یاخیر؛ اما ثواب و مراتب بهشت و رضوان الهی، در گرو ترکیبی از ایمان و عمل صالح است. ایمان و عمل صالح تأثیر متقابل بر یکدیگر دارند؛ به

♦♦♦
♦ دکتر اروین تاتر: کتاب طبیعت واحد و غیرقابل تقسیم است و بنابراین تخریب آن رابطه نزدیک با فرهنگی دارد که همزیستی انسانی با شکل می‌دهد. دین نمی‌تواند نامرتبط با فرایندهای شکله‌بی به نظرات و تصمیم‌سازی در دولت و جامعه باشد ♦♦♦

این معنی که هرچه ایمان قوی‌تر باشد، اعمال صالح بیشتری از فرد مؤمن سر می‌زند و عمل صالح نیز در افزایش ایمان فرد تأثیر دارد. هدف اصلی از توصیه به ایمان و عمل صالح، تربیت انسان صالح است و از آنجا که جامعه متشکّل از انساناست، در نهایت جامعه‌ای صالح تشکیل می‌دهد.

سؤال اصلی این است که: چرا امروز حتی در جوامع به ظاهر دینی چنین وضعیت نوری ندارد؟ و چرا آن دسته از مشکلات جوامع بشری که می‌توانست با پایبندی به دین برطرف شود، هنوز پابرجاست؟ در پاسخ به این سؤال که می‌تواند نقش دین در جوامع را نیز تبیین کند بر سه علت مهم تأکید می‌کنم: الف) توجه وافر به ظاهر دین و غفلت از باطن آن: متأسفانه یکی از عوامل دین‌زدایی از جوامع همین است که انسانها دین را تا مرحله انجام تشریفات تشرّل داده‌اند و از باطن دین که همان تهذیب نفس و اخلاق و نیت پاک است، غفلت صورت گرفته است. از سوی دیگر فضیلت‌های انسانی به جای آنکه در درون دل جا گیرند، در زوایای نفس‌نشینند. باید از طریق انجام شایسته و متناك به عمق معنوی، اخلاقی و انسانی ظواهر و مظاهر دینی راه یافت.

شعله آه

ترکیب‌بند میرزا احمد صفایی جندی (۱۲۳۳-۱۳۱۴ق)

دردادن تن به مرگ چو کارش ز جان گذشت
بگذشت پای بر سر جان و جهان گذشت
آمد به حرابه و به هر گام ز آب هلت
صد سستخیز عام ز آن تاوان گذشت
چندان به کشتگان خود چام زد گل‌ریست
آید اند از آن سر زای نوجوان گذشت
کاینک رسم ز پی که به دافغ تیران پیور
آسان و گرنه از چو توکی می‌توان گذشت
دشمن ز شق قمش خود دست بر نداشت
هر چند تیر ناله از آن بر کشید
از تاب زخم و کوشش حرب و غم حرم
جان‌گذاخته‌اش از سر، تن ز جان گذشت
وانگه به روی خاک درافتد و کار و
از گرز و تیغ و دشنه و تیر و سان گذشت
در موج اشک و خون گلو، تشنه جان سپرد
در ماتمش ز سینه مجروح تشنگان گذشت
دلها برهنه فدا چو ز آن فغان گذشت
مردان به خاک و خون همه فختند تشنه‌ام
تا آنکه موج اشک از آن میان گذشت
تنها به راه دوست نه‌دست از حرم کشید
بفشرد پای و بر سر خود هم قلم کشید

ب) دوری انسان از هویت حقیقی خود: بشر امروز در چهل نوبتی به سسر می‌برد؛ چهل مدرن! منظور چهل در برابر علم نیست، بلکه چهل در برابر عقل است. درست است که علم توانسته انسانها را به زندگی راحت‌تری سوق دهد و سرعت را به زندگی هدیه کند، اما تکنولوژی در عین حال، او را از خودش دور کرده و رفته رفته کیان خانواده را نیز به کسستگی سوق خواهد داد. گاه در زیر یک سقف، افراد بسیار از هم دورند و زبان مشترک ندارند و به همین دلیل انسان رفته رفته از خود دور می‌شود و در هویت خود شک می‌کند. از همین رو در فرهنگ اسلامی تأکید شده است که هر کسی خود را شناخت، خداوند را نیز خواهد شناخت.

ج) بت‌پرستی نوین: در دوران جاهلیت هر کسی یک بت را می‌پرستید، اما امروزه انسان بنهائی مختلفی را می‌پرستد، بی‌آنکه ظاهر مخصوصی داشته باشد و نام بت را بر خود گرفته باشد! برخی حتی تمایلات

معارف

حق بشسر برای برگزاری آزاد اجتماعات و استقرار نهادهای آموزشی، فرهنگی، خیریه، و اجتماعی را تحت انگیزش حسن نیتی‌شان تقویت می‌کند».
امروز گزاره‌های دو اعلامیه بیش از هر زمان دیگری از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. با توجه به جریان عرفی‌سازی جامعه (سکولاریسم) و چهل فراینده مردم نسبت به دین، این گزاره‌ها باز هم از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شوند.
پاپ در نوامبر ۲۰۱۳ اظهار داشت: «امکان ندارد ادعا کنیم که دین محدود به حوزه خصوصی است و با اینکه وجود دین صرفاً برای آماده‌سازی نفوس برای بهشت است، خداوند می‌خواهد فرزندان‌ش در این دنیا نیز سعادتمند باشند، اگرچه از آنان دعوت می‌شود که برای جهان ابدی خود را آماده کنند. درنتیجه، هیچ کس نمی‌تواند درخواست کند که دین در حوزه خصوصی زندگی شخصی محدود شود... یک دین معتبر همیشه حاوی اشتیاق عمیق برای تغییر جهان است تا ارزشها را

نقش دین در جامعه

نشست دینی سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی با کنفرانس اسقفان سوئیس



نفسانی خود را به عنوان خدا تلقی کرده و از آن پیروی می‌کنند. این تبعیت تا جایی پیش رفته است که حتی از میان بردن همنوع را نیز به پای عمل به تکلیف دینی می‌نویسند. قاتل و مقتول هر دو نام خدا را بر زبان جاری می‌کنند. اگر امروز رهبران ادیان به تحریر یازنگرند و جوامع را به سمت یکپارستگی هدایت نکنند، در آینده فجاج بیشتری رخ خواهد داد.

نقش ادیان در جامعه: تأملاتی در دیدگاه مسیحیت
(دکتر اروین تاتر نیزانی؛ دبیرکل کنفرانس اسقفان)
در اکتبر ۱۹۶۵، شورای دوم واتیکان انسانها را با عنوان نوسترا اتات (Nostre Aetate) در زمینه «رابطه میان کلیسای کاتولیک روم با ادیان غیر مسیحی» و اعلام کرد و در دسامبر ۱۹۶۵ اعلامیه‌ای تحت عنوان دیگیتاتیس هیومانا(Dignitatis Humanae) در زمینه «آزادی دین» را اعلام کرد. این اعلامیه‌ها بر ابعاد دینی همه انسانها و بعد اجتماعی هر دینی تأکید دارند. اعلامیه اول الشعار می‌دارد: «در زمانی که انسانها هر روز به هم نزدیکتر می‌شوند و روابط بین ملت‌های مختلف مستحکم‌تر می‌گردد، کلیسا ارتباط خود با ادیان غیرمسیحی را با دقت بیشتری بررسی می‌کند. کلیسا در انجام وظیفه خود، بیش از هر چیز بر آنچه میان انسانها مشبک است، تأکید دارد؛ چرا که خداوند، تمامی نژادها را آفرید که بر روی زمین زندگی کنند. هدف همه اینها این واحد است؛ یعنی شناخت انسانها از ادیان انتظار دارند که به معماهای خلق شده مربوط به وضعیت انسانی پاسخ دهند: رنج انسانی از کجاست و از رنج چه هدنی را دنبال می‌کند؟ او درست برای رسیدن به سعادت کدام است؟ مرگ، روز قیامت و عقوبت پس از مرگ چیست؟ نهایتاً از کجا آمدن‌ام، و به کجا می‌رویم؟»

در اعلامیه دوم به‌مطلب زیر بر می‌خوریم: «ماهیت اجتماعی بشر نیازمند آن است که اعمال باطنی دین را به تفویض بیرونی بپاراید. جوامع دینی از الزامات ماهیت اجتماعی بشر و ماهیت اجتماعی دین هستند. نهایتاً، ماهیت اجتماعی بشر و ماهیت خود دین مبانی

به نظرات و فرایندهای تصمیم‌سازی در دولت و جامعه هستند.

از آنجا که امروز مسلمانان در بسیاری از کشورهای که به طور سنتی مسیحی بودند، حضور دارند و کاملاً بخشی از این جوامع شده‌اند، گفتگو، خصوصاً با آنها، حائز اهمیت است.

اولین نشست علمی در دانشگاه فرایبورگ
پس از پایان نخستین جلسه، نشست دوم در محل کنفرانس اسقفان سوئیس در فرایبورگ با ایراد سخنرانی‌هایی آغاز شد. در آن از جمله حجت‌الاسلام والمسلمین محمود محمدعلی عراقی درباره چالش دین و دمکراسی سخن گفت و ضمن تعریف از دین و سیاست و برشردن انواع دمکراسی در جهان، به اختلاف مبنایی تفکر دینی و تفکر الحادی پرداخت و تأکید کرد که: این اصل بنیادین خواه ناخواه در پاسخ به رابطه دیات و سیاست اثر می‌گذارد؛ همچنان که در رابطه سیاست و اخلاق و علم و دین و دین و دنیا و دمکراسی مؤثر است. البته بر فرض بیرون کردن دین از معادلات اجتماعی و محصور کردن آن در امور شخصی و فردی، بحث رابطه فرد و جامعه همچنان باقی خواهد ماند.

وی با اشاره به «عقل و وحی» به عنوان دو نیروی هدایتگر برای حرکت انسان به سوی کمال و مقصد نهایی آفرینش، گفت: بر طبق این تفکر شتون سیاسی و نظام اداره جامعه همانند شیون دیگر از مصادیق «توهریت» الهی است و اصالتاً هیچ کس جز خدا حق فرمانرایی بر انسان را ندارد؛ بنابراین اگر شخصی با گروهی یا منشأ قدرتی بخواهد بر دیگری سلطه پیدا کند و در امور او دخالت و تصرف کند، نیاز به مجوز دارد.

پیام موخات

دکتر محسن الویری (عضو هیأت علمی دانشگاه باقرالمعلم) با بررسی موردی ایمان موخات در عصر پیامبر^(ص)، به اختلافات جامعه حجاز صدر اسلام اشاره کرد و نشان داد که از تجربه پیامبر^(ص) برای بهره‌گیری از دین در ایجاد یک نظام حقوقی جدید با پیامدهای سیاسی و اجتماعی از مفاهیمی آن می‌توان استفاده کرد و یادآور شد که: امروزه نیز می‌توان از مفاهیم دینی همچون اخلاق محوری، مهربانی، تعاون و نועلدوستی نه تنها برای معنی‌بخشی و بالندگی دورنی نظامهای سیاسی و حقوقی موجود بهره برد، بلکه می‌توان انواع سازمانهای کوچک و بزرگ محلی، ملی و منطقه‌ای و حتی جهانی بر اساس و بنیاد مفاهیم دینی تشکیل داد و از این طریق بر نظامهای حقوقی و سیاسی موجود اثر گذاشت و با نظامهایی نو ایجاد کرد.

دین و جامعه در چرخش زمانی معاصر
دکتر عماد افروغ در موضوع «دین و جامعه در چرخش زمانی معاصر، بایسته‌ها و واقعیات» به ایراد سخن پرداخت و گفت: بدون فهمی درست و واقعی از شرایط تاریخی دوره‌ای که وارد آن شده‌ایم، دورهای که به اجرخش معنوی، معروف شده است، نمی‌توان به درک شایسته‌ای از واقعیات تعامل دین و جامعه و انتظارات جدید از دین در این تعامل تایل آمد. دیگر از دوره‌ای که الحاد آشکار بود، چندان خبری نیست. دوره سکولاریسم پایان یافته است. دوره‌ای که ایمان و تجربه دینی به دور از عرصه حقیقت و در تقابل با عقایدت علمی تفسیر و تعبیر می‌شد، دستخوش تفدهای جدید شده است.

وی سپس این پرسش را مطرح کرد که: آیا اگر درین موضعی دیگر می‌گرفت و خود را جابجعت و فراگیرتر، مسئول نروشت و نجات انسانها می‌دانست و رسالت خویش را به حیات خصوصی و فردی فرو نمی‌کاست و به طور خاص با انسان و حق او هم‌دلانه‌تر برخورد می‌کرد، تاریخ و اتفاقاتی دیگر برای بشر، حداقل بخشی از بشر رقم نمی‌خورد؟

برخلاف تصورات القایی غالب، دین نقش قابل

♦♦♦
♦دکتر ابراهیمی: یکی از عوامل دین‌زدایی، این است که آن را تا مرحله انجام تشریفات تنزل داده‌اند و از باطن دین که همان تهذیب نفس و اخلاقی است، غفلت صورت گرفته. باید از طریق انجام شاعران و مناسک، به عمق معنوی، اخلاقی و انسانی ظواهر و مظاهر دینی راه یافت ♦♦♦

توجهی در فهم‌ها و تحولات جدید انسانی، در توجه به حق انسان و رفاهی از تعدیات سیاسی و اجتماعی نیز ایفا نموده است.
سختن پایانی وی این بود که: متولیان نهادی و رسمی‌تر دینی، این بار باید با چشمانی بازتر در رصد کردن اتفاقات و ریشه‌های تاریخی و معرفتی آنها و تلاش‌شان به جهت تفهیم این مسائل، به مردم شدند و بدین‌گونه به کرامت و شایسته‌شدهٔ یک حیات دینی معقول را بپذیرند و از اصلاح آن اهتمام جلی ورزند. این آسیب‌شناسی نیز طیف گسترده‌ای دارد. از نوع حیات سیاسی و الهیاتی تا تفصیلاتی، نوع مواجهه با مسائل جدید و مربوط به حقوق انسانی و اتفاقات و شرایط سیاسی اجتماعی.

مقرر شد دور پنجم گفتگوی دینی بین مرکز گفتگوی ادیان و تمدنهای سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی با کنفرانس اسقفان سوئیس با حضور هیاتی از کنفرانس مذکور به میزبانی مرکز گفتگوی ادیان و تمدنها سال ۱۳۹۵ در تهران برگزار گردد.
♦♦♦
توجهی در فهم‌ها و تحولات جدید انسانی، در توجه به حق انسان و رفاهی از تعدیات سیاسی و اجتماعی نیز ایفا نموده است.
سختن پایانی وی این بود که: متولیان نهادی و رسمی‌تر دینی، این بار باید با چشمانی بازتر در رصد کردن اتفاقات و ریشه‌های تاریخی و معرفتی آنها و تلاش‌شان به جهت تفهیم این مسائل، به مردم شدند و بدین‌گونه به کرامت و شایسته‌شدهٔ یک حیات دینی معقول را بپذیرند و از اصلاح آن اهتمام جلی ورزند. این آسیب‌شناسی نیز طیف گسترده‌ای دارد. از نوع حیات سیاسی و الهیاتی تا تفصیلاتی، نوع مواجهه با مسائل جدید و مربوط به حقوق انسانی و اتفاقات و شرایط سیاسی اجتماعی.

مقرر شد دور پنجم گفتگوی دینی بین مرکز گفتگوی ادیان و تمدنهای سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی با کنفرانس اسقفان سوئیس با حضور هیاتی از کنفرانس مذکور به میزبانی مرکز گفتگوی ادیان و تمدنها سال ۱۳۹۵ در تهران برگزار گردد.
♦♦♦
توجهی در فهم‌ها و تحولات جدید انسانی، در توجه به حق انسان و رفاهی از تعدیات سیاسی و اجتماعی نیز ایفا نموده است.
سختن پایانی وی این بود که: متولیان نهادی و رسمی‌تر دینی، این بار باید با چشمانی بازتر در رصد کردن اتفاقات و ریشه‌های تاریخی و معرفتی آنها و تلاش‌شان به جهت تفهیم این مسائل، به مردم شدند و بدین‌گونه به کرامت و شایسته‌شدهٔ یک حیات دینی معقول را بپذیرند و از اصلاح آن اهتمام جلی ورزند. این آسیب‌شناسی نیز طیف گسترده‌ای دارد. از نوع حیات سیاسی و الهیاتی تا تفصیلاتی، نوع مواجهه با مسائل جدید و مربوط به حقوق انسانی و اتفاقات و شرایط سیاسی اجتماعی.

مقرر شد دور پنجم گفتگوی دینی بین مرکز گفتگوی ادیان و تمدنهای سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی با کنفرانس اسقفان سوئیس با حضور هیاتی از کنفرانس مذکور به میزبانی مرکز گفتگوی ادیان و تمدنها سال ۱۳۹۵ در تهران برگزار گردد.
♦♦♦
توجهی در فهم‌ها و تحولات جدید انسانی، در توجه به حق انسان و رفاهی از تعدیات سیاسی و اجتماعی نیز ایفا نموده است.
سختن پایانی وی این بود که: متولیان نهادی و رسمی‌تر دینی، این بار باید با چشمانی بازتر در رصد کردن اتفاقات و ریشه‌های تاریخی و معرفتی آنها و تلاش‌شان به جهت تفهیم این مسائل، به مردم شدند و بدین‌گونه به کرامت و شایسته‌شدهٔ یک حیات دینی معقول را بپذیرند و از اصلاح آن اهتمام جلی ورزند. این آسیب‌شناسی نیز طیف گسترده‌ای دارد. از نوع حیات سیاسی و الهیاتی تا تفصیلاتی، نوع مواجهه با مسائل جدید و مربوط به حقوق انسانی و اتفاقات و شرایط سیاسی اجتماعی.

مقرر شد دور پنجم گفتگوی دینی بین مرکز گفتگوی ادیان و تمدنهای سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی با کنفرانس اسقفان سوئیس با حضور هیاتی از کنفرانس مذکور به میزبانی مرکز گفتگوی ادیان و تمدنها سال ۱۳۹۵ در تهران برگزار گردد.
♦♦♦
توجهی در فهم‌ها و تحولات جدید انسانی، در توجه به حق انسان و رفاهی از تعدیات سیاسی و اجتماعی نیز ایفا نموده است.
سختن پایانی وی این بود که: متولیان نهادی و رسمی‌تر دینی، این بار باید با چشمانی بازتر در رصد کردن اتفاقات و ریشه‌های تاریخی و معرفتی آنها و تلاش‌شان به جهت تفهیم این مسائل، به مردم شدند و بدین‌گونه به کرامت و شایسته‌شدهٔ یک حیات دینی معقول را بپذیرند و از اصلاح آن اهتمام جلی ورزند. این آسیب‌شناسی نیز طیف گسترده‌ای دارد. از نوع حیات سیاسی و الهیاتی تا تفصیلاتی، نوع مواجهه با مسائل جدید و مربوط به حقوق انسانی و اتفاقات و شرایط سیاسی اجتماعی.

شنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۴ - ۲۴ محرم ۱۴۳۷ - ۷ نوامبر ۲۰۱۵ - سال نودم - شماره۲۴۲۹۷

شرح خطبه قاصعه

سید محسن سیدین
بخش چهارم
اشاره: «مفاهیم موضوعی نهج‌البلاغه» (انتشارات اطلاعات)، تلاشی است در جهت ارائه آنچه از خطبه‌ها و نامه‌ها و کلمات امیر مومنان^(ع) درک و استنباط شده و مؤلف سعی نموده‌است تا براساس مسائلی زیمان و نیازهای اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی موجود و درک شرایطی که امام^(ع) به ایشان عبارات پرداخته است، شرحی از مطلب مستنبط را عرضه نماید. آنچه در پی می‌آید، بخشهایی از خطبه «قاصعه» است.

توجیه

انسانها به خصوص اهل ایمان و عبادات، زمانی به ستم و تجاوز نسبت به همنوع و حتی برادر ایمانی آلوده می‌شوند که به نوعی ستم خویش را تعلیل و توجیه کنند و به‌رغم ناپسند بودن آن به مصلحت و دسین و مدنیان ارتباط دهند و بدین‌گونه به تعصب رو آورده، در دام شیطان می‌افتند. امام علی^(ع) در این باره می‌فرماید: من هر چه نظر کرده، ندیدم احدی از جهانیان درباره چیزی تعصب به خرج دهد مگر آنکه از طرف گروهی نادان تعلیل و تامل به دل‌آلایی که سفیان اقامه می‌کنند، توجیه شوند: **لَقَدْ ظَنَرْتُ قُلُوبَ الْبَاطِلِ وَجَدْتُهَا مِنَ الْعَالَمِينَ تَبْتَغِي لُشَى، مِنَ الْأَشْيَاءِ لَا عَنْ عِلَّةٍ تَحْتَمِلُ تَمْوِیةَ الْجِهَادِ أَوْ حُجَّةَ نَبِیْطِ بَعُوثِ الشُّهَاءِ غِرْکُم.**

تعلیل و توجیه نابجا و متعصبانه آن است که از عقل و شرع دلیلی برایش نیست، اما توجیه‌گران آن را به نوعی عقلانی جلوه می‌دهند و این همان کار ابلیس است که مخالت خلق با خدا را با هوای نفس خویش، چنین توجیه نمود که: من از آتش و آدم از خاک است و خاک بیست‌تر از آتش می‌باشد و همچون کار تمسک بر برخوردان است که روی آوردن نعمات را به خویش، نه معلول کسب و تصرف و ریودن حقوق مردم، که دلیل دوستی خدا با ایشان به حساب می‌آورند: **إِنَّمَا الْأَنْفِیَاءُ مِنْ مَرْتَفَعِ الْأَمَمِ فَتَعَصَّبُوا لِأَوَّلِیِّ مَوَاقِعِ الْقَتْلِ؛ لِحَیْنِ اكْثَرِ أَوَّلِیِّیَا وَ أَوَّلَادِیَا وَ مَا تَحِیْنَ بَعْمَعِیْنِ!**

تعصب مندوح

یافشاری و اصرار در اموری که دلیلی از عقل و شرع بر انجام آنها وجود ندارد، مذموم است، ولی استقامت در امور خیر و به نفع حق و عدل مندوح و موجب رشد و کمال انسان و جامعه است؛ به همین جهت امام^(ع) وقتی از تعصب و توجیه ستم و تجاوز صحبت می‌کند، می‌فرماید: اگر بخواهید عصیت و یافشاری داشته باشید، بهتر است در خیال خود که به اخلاق پسندیده و کارهای شایسته تکیه‌تان باشد **فَإِنَّ كَانَ لِأَیِّ مِنَ الْعَصِیَةِ، فَلَیْکِنْ تَعَصَّیْکُمْ لِمَکَرَمِ الْفِضَالِ وَ مَحَادِ الْأَعْمَالِ وَ مَحَاسِنِ الْأُمُورِ** و بکوشید تا بزرگی و گرفتاری خاندانهای عرب و سران قبایل را چنین چیزهایی به ظهور برسد و بدانید که کرامت اخلاق و شرافت و ارزش انسان در گرو حفظ این حرمتهاست، حرمتهایی از قبیل وفای به پیمان، احترام به همسایگان، انجام نیکی‌ها، برپیز از کبر، کسب فضایل و عدالت‌دوری و خودداری از ستمگری و قتل و...: **«تَعَصَّبُوا الْخِلَافَ الْخِلَافَ الْحَمْدُ مِنَ الْحَقِّ لِلْجَوَارِ وَ الْوَفَاءَ بِالذَّمِّ وَ الطَّاعَةَ لِلزَّیْرِ وَ الْعَصِیَةَ لِلْکِبَرِ وَ الْأَعْدَاءَ لِلْفُضْلِ».**

عقل و عوامل

برای درک علل و عوامل سقوط یا رشد جوامع پیشین به منظور دفع عوامل سقوط و تقویت عوامل رشد در هر زمان، مطالعه در احوال آنها لازم است، و سخن امام^(ع) آن است که: مراقب افعال سوء و افعال نزشی باشید که به سبب آنها جوامع گذشته دچار انواع باهاها شدند، و در احوال ایشان از سبب آنها و شر بررسی نماید تا همانند آنها گرفتار نشوید: **«وَأَحْذَرُوا مَا نَزَلَ بِالْأَمَمِ فَبِکُلِّهِ مِنَ الْمَلَاتِ سِوَةِ الْأَعْمَالِ وَ ذَمِی الْأَعْمَالِ فِی الْخَیْرِ وَ الشَّرِّ أَوْحَالِهِمْ** و احذروا آن نکونوا **أَنْتُمْ!هَهِم**، می‌فرماید: در هر دو حالت از سقوط یا رشد، وضعیت خویش را با آنها بسنجید و به اعمالی بپروازید که به واسطه آن به عزت رسیدن‌اند و دشمنان از حیرمشان دور شده و عافیت برایشان بر امرغان آورده شده‌است؛ بنابراین بپارها را در گوشه از اتحاد: **«فَالزَّوْجُ فِیهِ أَمَرُ لَزْمَتِ الْعَزَّةِ بِهَیْئَتِهِمْ وَ زَاخَتِ الْأَعْدَاءُ لَهُ عَنِهِمْ وَ مَدَّتِ الْعَافِیَةُ فِیهِ عَیْلِهِمْ مِنَ الْجَنَابِثِ لِلزَّوْرِ وَ الْزَّوْمُ لَافَتْهُ وَ الْخَضَاعُ عَلَیْهَا وَ التَّوَاصِیَ بَهِایَا،** و از اعمالی که پشت ایشان را شکست و توانشان را از بین برد، بپرهیزید؛ همچنین: کینه‌دوختی دشمنی، بریدن از یکدیگر، بی‌توجهی به علم برای یکدیگر: **«اجْتَنِبُوا کُلَّ أَمَرٍ کَسِرَ قَرْنَهُمْ وَ أَوْهَنَ ثَنَّهُمْ وَ تَضَاعَفَ الْقُلُوبُ وَ تَشَاحَنَ الصُّدُورُ وَ تَذَابَرِ الْقُفُوسُ».**

صبر و اخلاص

اگر جوامع ایمانی خوشتن را اسیر شبکه‌ها و نظامهای شیطانی و گرفتار انواع کمبوه‌ها و انحرافات می‌بینند، نباید راه نجات را در پیروی از معیارهای بت‌نگانان ببینند و باید بدانند که اگر به صحت معیارهای دینی ایمان داشته باشند و در این زمینه صبر و اخلاص به خرج دهند، حتماً به نجات خواهند رسید. امام علی^(ع) می‌فرماید: در احوال مومنان گذشته مطالعه کنید که چگونه در آزمایش و بلا به سر بردند و سنگین‌ترین پاره‌ها را به دوش کشیدند و در مشکلات دست و پا زدند و بیشتر از همه اهل دنیا و زمان خود گرفتار تنگناها و کمبوه‌های زندگانی بودند و فرارانه زمان، ایشان را به بردگی گرفت و به غلبه و شکنجه مبتلا کرده بود؛ اما با آن‌همه دشواری‌ها و تعبیر حالت دلداند در باطل در پیش گرفتند.

خداوند که استقامت ایشان را در تحمل رنج‌ها در راه محبت خودش مشاهده کرد، این‌امان تنگناهای پل‌آبرای آنها کشایش مقدّر نمود و شایسته‌ای

را به عزت، و ترسشان را به امنیّت تبدیل نمود تا آنجا که شدائی صاحب فرمان و پشواپایان اسوه در هدایت مردم شدند و بدین‌گونه به کرامت و شایسته‌شدهٔ یک حیات دینی معقول را بپذیرند و از اصلاح آن اهتمام جلی ورزند. این آسیب‌شناسی نیز طیف گسترده‌ای دارد. از نوع حیات سیاسی و الهیاتی تا تفصیلاتی، نوع مواجهه با مسائل جدید و مربوط به حقوق انسانی و اتفاقات و شرایط سیاسی اجتماعی.

مقرر شد دور پنجم گفتگوی دینی بین مرکز گفتگوی ادیان و تمدنهای سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی با کنفرانس اسقفان سوئیس با حضور هیاتی از کنفرانس مذکور به میز

اجرای ترفه‌های جدید آب در روستاهای کرمان

کرمان -خبرنگار اطلاعات: مسئول امور مشترکان شرکت آب و فاضلاب روستایی استان کرمان از اجرای ترفه‌های جدید آب در تمامی روستاهای این استان از ابتدای مهر خبر داد. مسعود مهدوی افزود: باصوبه شورای اقتصاد، نرخ ترفه آب هر روستا ۰٫۰۵ درصد نرخ ترفه نزدیکترین شهر در آن روستا است که با اعمال ضرایب تعدیل شهری محاسبه می‌شود. وی یادآور شد: مشترکان آب روستاهای استان بیش از ۷۰درصد شامل خانوارهای زیرالگوی مصرف می‌شود. او با اشاره به افزایش ناچیز نرخ آب به مشترکان زیر الگوی مصرف، گفت: با این ترفه‌هایی که افزوده شده در نهایت قیض آب این مشترکان ۶۰۰۰ تومان در دوره دو ماه خواهد بود. مسئول امور مشترکان آب و فاضلاب روستایی کرمان اعلام کرد: محاسبه نرخ آب بها در تعرفه جدید برای مشترکان به مصرف به شکل تصاعدی است.

مهدوی با اشاره به آبیاری‌های باغچه‌ها با آب آشامیدنی در روستاها، گفت: یکی از امور مهم ما در روستاها حذف این نوع آبیاری است زیرا حجم زیادی از آبی که به سختی و قیمت گزاف به دست می‌آید را هدر می‌دهد و نرخ آب‌بهای مشتریان در قبضه‌های جدید را نیز بالا می‌برد. وی افزود: تعرفه حق انتساب روستایی نیز براساس معادل ۵۰درصدنرخ تعرفه حق انتساب نزدیکترین شهر خواهد بود. مسئول امور مشترکین آبآار کرمان با اشاره به ۲۶۱ هزار مشترک آب روستایی در استان گفت: ۷۰ درصد این مشترکان زیر الگوی مصرف و حدود ۲ تا ۴ درصد پرمصرف هستند که شامل مشترکان کتور خراب، مصارف بالا یا غیر مجاز می‌شوند.

مخالفت شهر دار رشت با خرید تیم داماش

رشت - خبرنگارگ اطلاعات: شهردار رشت مخالفت خود را با خرید تیم داماش با تیم‌های دیگر اعلام کرد. دکتر محمد علی ثابت‌قدم به خبرنگاران گفت: اولویت شهرداری رشت، وارد شدن در این گونه مسائل و داشتن تیم ورزشی نیست. وی افزود: از مشکلات اصلی شهر رشت آلودگی رودخانه‌های آن است که برای رفع این آلودگی‌ها نیاز به جدارسازی و زیباسازی است که ۷۰۰ تا ۸۰۰ میلیارد ریال اعتبار لازم دارد و این از عهده ما خارج است. وی سپس به طرح‌ها و برنامه‌های آینده و در دست اجرای شهرداری اشاره کرد و گفت: طرح بازآفرینی شهر رشت چشمانداز ۱۰ ساله دارد تا شرایط برای حضور مسافران و گردشگران دراین شهر فراهم شود. وی در ادامه بر ضرورت ایجاد زیرساخت‌های لازم برای حضور هر چه بیشتر سرمایه‌گذار در این شهر تأکید کرد و افزود: تا زیرساخت‌های لازم در شهر رشت ایجاد نشود، سرمایه‌گذار در این شهر سرمایه‌گذاری نخواهد کرد. او در ادامه از فعالیت ۳۵ دستگاه اتوبوس شهری در حمل و نقل عمومی شهر رشت خبرداد و افزود: ۱۱۰ اتوبوس در شهرداری وجود دارد که از این تعداد فقط ۲۵ دستگاه آن سالم است. وی اظهار داشت: ۵۶ درصد خودروهای این شهر تک‌سرنشین هستند و رتبه اول را در این زمینه بین شهرهای کشور داریم. او با اشاره به این‌که از ابتدای تأسیس مسکن مهر در رشت تاکنون ۱۷ میلیارد تومان توسط شهرداری هزینه شده است بر ضرورت هر چه بیشتر و بهتر خدمات‌رسانی در مسکن مهر تأکید کرد و اظهار داشت: ایستگاه آتش‌نشانی مسکن مهر نیز افتتاح شده است و به‌زودی سرای محلات هم در مسکن مهر ایجاد و راهاندازی خواهد شد.

۸ طرح صنعتی و زیست‌محیطی

دردوب‌آهن اصفهان به بهره‌برداری می‌رسد اصفهان - خبرنگارگ اطلاعات: طرح‌های ریخته‌گری یک میلیون و ۲۰۰ تن، تزیین تولید ریل ملی، تولید تیرآهن پلا بهن، گورگردزایی، فیلتراسیون کارگاه‌الگو،میسون،نصب غبارگیر کتورنور شماره ۲، تصفیه‌سپاب‌زیرین شهر و آب‌زدایی از لجن سرباره، اسامال در شرکت ذوب‌آهن اصفهان به بهره‌برداری می‌رسد.مدیرعامل شرکت ذوب‌آهن اصفهان با بیان اینکه بهره‌برداری این طرح‌ها موجب تحول در این شرکت می‌شود، به پیشرفت ۵۸ درصدی تولید ریل ملی در ذوب‌آهن اشاره کرد و گفت: این طرح در دهه فجر اسامال به بهره‌برداری می‌رسد.اردشیر سعد محمدی افزود: تولید ریل ملی در ذوب‌آهن اصفهان، ایران برای نخستین‌بار در این زمینه در خاورمیانه خودکفا خواهد شد و به‌عنوان هلدینگ کشور تولیدکننده ریل در جهان مطرح می‌شود. او گفت: تمام تجهیزات مربوط شاخص‌های کیفی تولید ریل ملی خریداری شده است و به‌زودی نصب می‌شود تا این محصول مطابق استانداردهای جهانی تولید شود. او با بیان اینکه با بهره‌برداری از خط تولید ریل ملی در شرکت ذوب‌آهن اصفهان، قادر خواهد بود ریل UIC۸۵۰ را با قابلیت فراتر ساز یل، شرکت UIC۶۰۰ (ریل مورد نیاز راه‌آهن جمهوری اسلامی) تولید کند، اضافه کرد: شرکت ذوب‌آهن همچنین قادر خواهد بود سه نوع ریل مورد نیاز در مترو، ریل آسانسور و ریل‌های معدنی را نیز تولید کند.

نیازمند بهای اطلاعات

قزوین – خبرنگار اطلاعات:

قزوین در محدوده شهر-استان‌های آبیک و بون زهرا به علل مختلف از جمله وجود ۸۱۰ میلیارد مترمکعبی، یکپارچه سطحی اراضی و ۸۰ هزارهکتار شیب‌دار و گسترش از طریق کانال آب طالقان تأمین‌کننده بخش عمده‌ای ازمصرفولات کشاورزی کشور است.

تعمیرات هیدرولوژیکی در منطقه شوره زار دشت قزوین در سال‌های اخیر سبب توسعه سطحی شوره زار و تهدید کشتزارها از نظر منابع آب و خاک شده است.

دشت قزوین از دشت‌های تابع حوزه شسور است و از مجموع ۲۴۰ هزار هکتار وسعت آن ۵۶ هزار هکتار به اراضی شوره‌زار مرکزی و حاشیه آن اختصاص دارد و این حوزه از نظر مختصات جغرافیایی در جنوب‌شرقی دشت قرار گرفته است.

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین، اکو سیستم منحصر به فرد خود را دارد و تحت تأثیر جریان‌های ناشی از آب‌راه‌ها و رودخانه‌های فصلی و دائمی منتهی به دشت قزوین به وجود آمده است و تجمع املاح و افزایش سطح ایستابی در شوره زار مرکزی به مرور زمان آن را به باتلاق شور تبدیل کرده است.

این دشت با وجود داشتن ظاهری آباد و زرمزه دشت‌های ممنوعه اخیرا قرار دارد که در صورت اجرا نشدن طرح‌های زیربنایی آنبخیزداری، زهکشی، تأمین منابع آبی جدید و برداشت بی رویه آب می‌تواند موجب بروز پیامدهای جبران ناپذیری در بخش کشاورزی شود.

وجود و سفر بیش از حد چاه‌های غیر مجاز و برداشت‌های بی رویه در کنار خشکسالی‌های متعدد، ساخت سد در مسیر رودخانه‌ها از جمله ایرد رود و جریان نیافتن آب به آبخوان مرکزی دشت قزوین موجب افت شدید سطح آب‌های زیر زمینی نزدیک به یک متر در این منطقه شده است .

مطالعات ۴۰ هکتار از وضع این دشت نشان می‌دهد. بخشی از دشت قزوین به عنوان شوره زار مرکزی تلقی و خروجی آن بسیار شیب گزاش شده به طوری که شوری آب منطقه شوره زار ۷ برابر خلیج فارس و ۱۰ برابر دریای مازندران است

میزان کسری ذخیره مخازن آب در دشت قزوین در طول ۲۷ سال اخیر بیش از ۲ میلیارد مترمکعب آب‌های ششده است که با ۵۸ میلیون متر مکعب در سال حجم قابل توجهی است که در سال‌های اخیر هم این روند ادامه یافته است.

کشفتی است استان قزوین در زمینه کشاورزی و تولید دام و طیور جزو استان‌های مهم کشور قراردارد و با داشتن ۴۵۶ هزار هکتار زمین کشاورزی در حالی که فقط ۵ درصد مساحت کشور را به خود اختصاص داده است، حدود ۲۳ درصد محصولات کشاورزی کشور را تأمین می‌کند.

دشت قزوین که به سه دلیل موقعیت

جغرافیایی، خاک و آب مناسب به عنوان

پایوت کشاورزی مدرن در کشور انتخاب

شده است یکی از مراکز تأمین محصولات

باغی و کشتاورزی کشور به شمار می‌آید و

بسا در نظر گرفتن نقش آن در چرخه تأمین مواد غذایی سیاحت از اراضی آن وظیفه‌ای ملی و استراتژیک است که با همکاری تمامی دستگاه‌ها باید محقق شود، اما یکی از طرح‌هایی که از خطر بیابانی شدن و گسترش مناطق شوره‌زار جلوگیری خواهد کرد، اجرای طرح ملی و مهم زهکشی است که به صورت پایلوت در این دشت در حال اجرا است.

پدیده کویر؛ خطری جدی برای قزوین

حاضر ۳۰ هزار هکتسار از اراضی جنوب شهرستان آبیک درگیر این موضوع است و پیش‌بینی می‌شود نزدیک به ۱۰۰ هزار هکتار از اِسن اراضی در معرض خطر قرار گیرد که از پیامدهای این پدیده می‌توان به مسائل زیست محیطی، افزایش ریز گردها، افزایش شوری آب و از این رفتن زمین‌های کشاورزی منطقه اشاره کرد.



*** جریان نیافتن آب به آبخوان مرکزی دشت قزوین موجب افت شدید سطح آب‌های زیر زمینی نزدیک به یک متر در این منطقه شده است**
*** میزان کسری مخازن آب در دشت قزوین در طول ۲۷ سال اخیر بیش از ۲ میلیارد متر مکعب خشکسالی‌های متعدد، ساخت سد در مسیر رودخانه‌ها از جمله ایرد رود و جریان نیافتن آب به آبخوان مرکزی دشت قزوین موجب افت شدید سطح آب‌های زیر زمینی نزدیک به یک متر در این منطقه شده است .**

اجرای طرح زهکشی اراضی شوره زار مرکزی دشت قزوین با هدف خروج صرف شوره‌ایه غلیظ و ورود آب به رود شور و حفظ ظرفیت آبخوان دشت، گام ازشمندی در صیانت از آب و خاک و منابع خدادادی و تضمین آینده کشاورزی استان قزوین است که انتظار می‌رود با تحقق کامل آن و موقعیت در اجرا موجب توسعه و عمران منطقه شود.

بر همین سبب مرکز تحقیقات زهکشی دشت‌های کشور در قزوین راهاندازی شد. ری‌دفن‌دار شدن دشت قزوین در بودجه سال ۹۱ به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین احیای این دشتست نیز در این راستا انجام گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ ۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین احیای این دشتست نیز در این راستا انجام گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ ۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد. معاون امور عمرانی استانداری قزوین در برساره پیگیری روند اجرای این پروژه به خبرنگار اطلاعات، گفت: به واسطه کمبود بارش و خشکسالی‌های ممتد در سال‌های اخیر بخش بزرگی از اراضی استان قزوین به سمت بیابانی شدن پیش می‌رود و غلبه آب شور بر آب آشامیدنی، زمین‌های کشاورزی را تحت الشعاع قرار داده است.

مهندس منوچهر حبیبی افزود: در حال

به گفته وی در چند سال گذشته کار

تیمی با همراهی سازمان جهاد کشاورزی-آب

شورابه غلیظ و ورود آب به رود شور و حفظ

ظرفیت آبخوان دشت، گام ازشمندی در

صیانت از آب و خاک و منابع خدادادی و تضمین

آینده کشاورزی استان قزوین است که انتظار

می‌رود با تحقق کامل آن و موقعیت در

اجرا موجب توسعه و عمران منطقه شود.

بر همین سبب مرکز تحقیقات زهکشی

دشت‌های کشور در قزوین راهاندازی شد.

ری‌دفن‌دار شدن دشت قزوین در بودجه سال

۹۱ به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

معاون امور عمرانی استانداری قزوین

به منظور مدیریت یکپارچه و همچنین

احیای این دشتست نیز در این راستا انجام

گرفت که بر اساس این ردیف اعتباری مبلغ

۵۰۵ میلیارد ریال برای اجرای طرح زهکشی

شوره‌زار مرکزی دشت قزوین هزینه شد.

</

اخبار کوتاه ورزشی

ایران نایب قهرمان مسابقات جهانی کواراش شد

ایران در مسابقات جهانی کواراش به مقام نایب قهرمانی رسید. به گزارش مهر، در جریان مسابقات جهانی کواراش که دیروز به اتمام رسید جمهوری اسلامی ایران موفق به کسب مقام نایب قهرمانی شد. بنابراین گرازاش، در این دوره از مسابقات کواراش ازبکستان با کسب پنج مدال طلا به مقام قهرمانی رسید.همچنین کواراشی کاران ایرانی با کسب سه نشان نقره‌ای نشان نقره و پنج نشان برنز به مقام نایب قهرمانی دست یافتند. گشتی است ترکمنستان هم به عنوان مقام سوم این دوره از مسابقات شناخته شد.

۲۴مدال حاصل تلاش ایرانیها از مسابقات جهانی شطرنج

در پایان رقابت‌های شطرنج نوجوانان جهان، تیم ایران به یک مدال طلا و یک برنز دست یافت. رقابت‌های قهرمانی نوجوانان جهان با حضور ۱۵۹۶ شطرنج‌باز از ۹۲ کشور جهان برگزار و دور پائینی رقابت‌ها تیم ایران با ۱۰ نایبانه سپر و ۸ نایبانه دختر در رقابت‌ها حاضر بود که در نهایت شطرنج‌بازان ایران به یک طلا و یک برنز دست یافتند.در رده سنی ۱۸ سال مسعود مصدق پور با ۹٫۵ امتیاز به مقام قهرمانی رسید و آرتین غلامی در رده ۱۴ سال در جایگاه سوم ایستاد. در بخش دخترانهم مقهره اسدی با هشت امتیاز در جایگاه ششم رده ۱۲ سال قرار گرفت و بهترین نتیجه را در بین نمایندگان دختر ایران کسب کرد.

۲۴مدال دختران در تفنگ سه وضعیت قهرمانی آسیا

در آخرین فینال چهارمین روز مسابقات تیراندازی قهرمانی آسیا در تفنگ سه وضعیت جوانان، نجمه حسینی طلا گرفت و فاطمه کرزاده به نقره رسید. به گزارش ایسنا، چهارمین روز از مسابقات تیراندازی قهرمانی آسیا با آخرین فینال رشته تفنگ ۵۰ متر سه وضعیت بانوان جوان به پایان رسید و دو نماینده ایران نجمه حسینی و فاطمه کرزاده به ترتیب به مدال طلا و نقره رسیدند.

رکورد شکتی خدمتی

در رکورد رقابت، رکورد جهانی این رشته توسط نجمه حسینی با ارتقا ۲ امتیاز شکسته شد. این اتفاق در حالی رخ داد که تیم ایران با کمبود فشنگ مواجه است و پیش از این تمرین زیادی در بخش خفیف نداشت. پیش از این در رشته تفنگ سه وضعیت بانوان جوان، ایران مدال طلای تیمی را از آن خود کرده بود.دیروز در تپانچه ۱۰ متر بادی نوجوانان دختر هم تیم ایران به یک نقره انفرادی و یک برنز تیمی دست پیدا کرد.سیددعیمین دوره مسابقات تیراندازی قهرمانی آسیا ۲۲ تا ۱۲ آبان‌ماه با حضور ۸۳۵ ورزشکار از ۳۲ کشور آسیا در کویت در حال برگزاری است.

پیروزی پرگل فوئسال ایران برابر اتکولا

تیم ملی فوتبال ایران در دومین دیدار خود در رقابت های جایزه برزرگ برزیل مقابل تیم اتکولا به پیروزی پرگل دست یافت. به گزارش ایران در این دوره از رقابت ها که در شهر بویریا برزیل برگزار می شود، ملی پوشان فوئسال ایران با ۷ گل حریف خود را شکست دادند و در صدر گروه خود ایستادند. ایران در نخستین دیدار خود با تیم یک کلبلیا را شکست داده بود.تیم ملی امروز در آخرین دیدار خود در این رقابتها به مصاف تیم اورگوئه می رود.تیم ملی فوتبال ایران با کسب دو عنوان نایب قهرمانی و دو عنوان سوم بعد از تیم های برزیل و اسپانیا، بر افتخارترین تیم این دوره از یکپارهاست.تیم ایران خود را برای حضور در مسابقه های جام ملت های آسیا و انتخابی جام جهانی آماده می کند.
این رقابت ها در حضور ۱۶ تیم از ۱۱ بهمن تا۴ امسال به میزبانی تاشکند ازبکستان آغاز می شود.

تشکر خانواده مردم محرم نوروزی از مردم

خانواده هادی نوروزی از حضور گسترده مردم، ورزشکاران، مسئولان و رسانه‌ها در مراسم چهارمین روز درگذشت کاپیتان فقید و با اخلاق پرسپولیسی تقدیر و تشکر کرد.

به گزارش خبرگزاری ایسنا، در اطلاعیه خانواده نوروزی آمده است: سی و شش روز در فراق هادی عزیزمان سوختیم و ساختیم و در تمامی این روزها هواداران و مردم را کنار خود دیدیم و دانشمند که همه ملت ما مهر و محبتی بی‌پایه هواداران که از تهران و شهرستان های دور آمده اند، مردم شهرستان بارپ، روستای کیورچان و روستاهای اطراف که باز هم ما را شرمند خود کردند. از همه ممنونیم.
بزرگان فوتبال ایران و اسطوره های ملی آقایان پیروزی و عبدالعزیز و همه گل‌پوش‌ها و گشتش گل‌پوش ها به ما حضور بر سر مزار هادی عزیز باز دیگر به ما تسلی خاطر دادند بی نهایت سپاسگزاریم.

اسامی ۲۶ نفره بازیکنان تیم ملی فوتبال ایران برای دو بازی برابر ترکمنستان و گوام اعلام شد.

به گزارش سیاست رسمی فدراسیون فوتبال، کارلوس کی‌روش در آستانه آغاز اردوی تیم ملی برای رویارویی با ترکمنستان و گوام ۲۶ بازیکن را ب سه اردوی تیم ملی دعوت کرد.

با نگاه به بازی دقیق‌تر به این لیست به این نتیجه می‌رسیم که تنها نیمی از تیم‌های حاضر در لیگ برتر در این لیست نماینده دارند از ۸ تیم لیگ برتری دیگر نماینده‌ای وجود ندارد.

بازگشت انصاری‌فرد و قوچان‌نژاد

اسامی این بازیکنان به این شرح است:

۱- علیرضا حقیقی، ۲- شوشا مکنای، ۳- علیرضا بیرانوند، ۴- مهدرضا اخپاری، ۵- خسرو حیدری، ۶- رامین رضاییان، ۷- پژمان منتظری، ۸- مرتضی پورعلی‌گنجی، ۹- محمدحسین کمانسازیزادگان، ۱۰- عزت‌الله پورقاری، ۱۱- احسان حاج‌صی، ۱۲- وحید امیری، ۱۳- میلاد محمدی، ۱۴- آندرانیک تیموریان، ۱۵- امید ابراهیمی، ۱۶- سعید ترحمدزلهلی، ۱۷- مسعود شجاعی، ۱۸- کامال کامیارینیا، ۱۹- اشکان دژاگه، ۲۰- مهدی ترابی، ۲۱- علیرضا ۲۲- مهدی طارمی، ۲۳- سردار آزمون، ۲۴- کریم انصاری‌فرد، ۲۵- کاوه رضایی و ۲۶- رضا قوچان‌نژاد بازیکنان دعوت ششده روز

تیم قایق‌رانی ایران ۶مدال صید کرد

مسابقات قایق‌رانی آبهای آرام قهرمانی آسیا در مسافت های ۵۰۰ و ۱۰۰۰ متر قایقرانان ایران موفق شدند ۶ مدال طلا، ۳ نقره و ۳ برنز کسب کنند.

به گزارش سایت فدراسیون قایق‌رانی، در مسابقات آماتور قایق‌رانی آبهای آرام قهرمانی آسیا، نمایندگان ایران در فینال مسافت‌های ۵۰۰ و ۱۰۰۰ متر با حریفان خود به رقابت پرداختند.بر این اساس علی آقامیرزایی، بابک دربان، فرزین اسدی و امین وادری در کایاک چهار نفره ۱۰۰۰ متر مردان بزرگسال با حریفانی از چین تایپه، سنگاپور، اندونزی، ازبکستان، قزاقستان، هند و قرقیزستان به رقابت پرداختند و در پایان مدال طلا را از آن خود کردند. قایقرانان قزاقستان و ازبکستان هم در رده های دوم و سوم قرار گرفتند.مونا ابراهیمی و مائده همتاسبی در کایاک دو نفره ۵۰۰ متر بانوان جوانان با نمایندگان قزاقستان، چین تایپه، مائز، اندونزی، ازبکستان، قزاقستان و ژاپن مسابقه دادند و بر سکو اول آسیا ایستادند و محمدعلی رضایی هم در کایاک یک نفره ۱۰۰۰ متر جوانان با نمایندگان کشورهای تایلند، تاجیکستان، قزاقستان، ازبکستان، ژاپن، هند، اندونزی و چین تایپه روبرو شد و نمایندگان طلا را بر گردن آوردند.

همکاری اقتصادی ایران با آفریقا گسترش می‌یابد

نماینده‌گی خارجی بر لزوم ارتقای همکاری‌های دوجانبه و ویژه در راستای اجرای رویکرد اقتصاد مقاومتی تاکید داشت.

ملاحدلهایی در بخش دیگری از سخنان خود، درباره جایگاه آفریقا در اجرای سیاست اقتصادموتی هم گفت: رویکرد مهم اقتصاد مقاومتی دروزنا و برون هم گردن آن است، براساس چنین رویکردی توسعه و تعمیق همکاری‌های اقتصادی با آفریقا، زمینه خوبی برای پیشبرد این سیاست‌ها تلقی می‌شود.

وی یادآور شد: آفریقا با جمعیت یک میلیاردی و خود بازاری جذاب برای کالاهای تولیدی کشور محسوب می‌شود.ساز سوی دیگر وجود ذخایر معادن مواد معدنی گسترده در کشورهای این قاره، امکان مبادی مناسب برای تهیه مواد خام مورد نیاز تولید صنعتی کشور تلقی می‌شود.

این مقام مسئول خاطرنشان کرد: با توجه به آنکه اغلب کشورهای آفریقایی روند رشد اقتصادی خود را آغاز کرده اند و از جمله ضروریتهای رشد اقتصادی این کشورها توسعه زیرساخت‌ها از قبیل جاده و راه سازی، پل سازی، سدسازی، تأسیسات، نیروگاه‌های تولید انرژی و ساخت و سازهای درون شهری است،

بستر مناسبی برای صادرات خدمات فنی و مهندسی کشورمان به وجود آمده است.

ملاحدلهایی یادآور شد: صدور خدمات فنی و مهندسانی به آفریقا می‌تواند به رونق فعالیت‌های

پژشکان عمومی در نظام سلامت، جایگاهی ندارند

پزشک خانواده شهری از سال ۱۴۰۹در کشور کلید خورده است، افزود: اجرای این برنامه سه حادقل در دو برنامه چهارم و پنجم توسعه کشور مصوب شده است، اما در طول ۱۰سال گذشته هیچ اتفاق خاصی در این خصوص رخ نداده است.

نایب رئیس انجمن پزشکان عمومی ایران در توضیح عدم تعامیل پزشکان عمومی برای مشارکت در اجرای برنامه پزشک خانواده

شهری گفت: بعداز گذشت ۱۰سال از شروع این برنامه در شهرها، هنوز

۱۰۰میلیارد تومان هزینه داروهای سرطان

دیر انجمن کلینیکال آنکولوژی ایران از سهم اندک هزینه های درمان سرطان در بخش رادیو تریپ نیست به هزینه های تامین دارو ابراز نارضایتی کرد. به گزارش مهر، دکتر احمد علاری در آستانه برگزاری دهمین همایش کلینیکال آنکولوژی با بیان اینکه درمان سرطان به سه بخش درمان های دارویی، جراحی و رادیوتراپی (پرتو درمانی) تقسیم می شود، گفت: طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، نزدیک به ۱۱ درصد سرطان ها با شیمی درمانی درمان می شوند، بیش از ۴۰درصد با جراحی و بیش از ۴۰درصد نیز با رادیوتراپی بهبود می یابند. وی افزود: با وجود سهم ۴۰درصدی رادیوتراپی در درمان بیماری سرطان، هزینه ای که بابت تامین داروهای سرطان در کشور ما می شود ۱۵ تا ۲۰برابر بیشتر از هزینه تجهیز رادیوتراپی است.

علاری، هزینه تامین داروهای سرطان در کشور در سال گذشته را حدود ۱۰۰میلیارد تومان ذکر کرد.

وی با بیان اینکه قیلا تحریم ها به عنوان یکی از موانع واردات تجهیزات رادیوتراپی به کشور اعلام می شد، ابراز امیدواری کرد در شرایط پسا تحریم، راه های توسعه رادیوتراپی به عنوان یکی از ابزارهای اساسی درمان بیماران سرطانی در کشور گشوده شود.

دیر انجمن کلینیکال آنکولوژی ایران درباره هزینه شیمی درمانی در مراکز دولتی و خصوصی نیز توضیح داد: بر اساس تعرفه جدید تعریف شده، هزینه هر جلسه شیمی درمانی در بخش خصوصی حدود ۱۳۳۰ تا ۱۴۰۰ تومان و در بخش دولتی نیز نزدیک به ۱۱۰هزار تومان بوده‌ای داد. اما در منابع تسهیلات فراهم شده در طرح تحول سلامت، دص درصد هزینه شیمی درمانی بیمارستان سرطانی از طریق بیمه به بیماران تا پرداخت می شود و بیمار هیچ پولی بابت تزریق شیمی درمانی پرداخت نیوخاند کرد اما در بخش خصوصی، بیمار باید مابه التفاوت این تعرفه را از جیب خود پرداخت کند.

ورزشی

۲۶ ملی پوش برای بازی با ترکمنستان و گوام دعوت شدند

دستان کی‌روش باز تر از همیشه



روحیه برنده بودن در هر بازی ولو دوستانه روش کی‌روش است و این برتری طلبی و تشنه پیروزی بودن از شاخص‌های تیم اوست.

البته تیم ملی با ترافیک بازیکنان در پست های مختلف مواجه شده است. البته دغدغه از نوع شیرین و تلخ و طاقت فرسا کی روش بازیکنان آماده و توانمندنی در بازی دارد. در باب راست، هم مهدی طارمی حضور دارد که در بازی‌های ملی اخیرش در تیم ملی درخشیده و هم علیرضا حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت. تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

تیم ملی در تمام پست ها سرمربی تیم ملی است که از همه نزدیکتر به تیم و بازیکنان و در حریفان را تأثیر کرده و می‌داند که با کدام روش و تیم به مصاف حریفان خواهد رفت.

اول کی روش خواهد بود. سپس نوبت به سه کربم انصاری فرد و کاوه رضایی می‌رسد. دو مهاجمی که در لیگ بیوان و ایران درخشیده و نشان داده اند رقبای مست و با پسته ای برای آزمون و قوچان نژاد نیستند.

در سایر پستها هم دست کی روش به اندازه کافی باز است تا آ ماده ترش نغزات را روانه میدان کند اما یامان باشد او در هر دیدار می‌تواند از ۱۳نفر انتخاب ۱۱نفررا سخت ترین قسمت کار خود می‌داند.

قرار از آلودگی هوا

گفته می‌شود ملی پوشان فوتبال ایران بنا به تصمیم کادر فنی، دیروز به خاطر آلودگی هوای تهران در سالن کعب تیمهای ملی تمرین نکردند.این تصمیم پس از اطلاع از شرایط آب و هوایی پایتخت اتخاذ شد.همچنین با توجه به محدودیت فضا در سالن تصمیم گرفته شد این تمرین پشت درهای بسته برگزار شود.

مجدیدی به جای محمدی

میتیم مجیدیزاگیزن میلاد محمدی در تیم ملی فوتبال شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون فوتبال، با توجه به پایان رقابت‌های جام حذفی و با تشخیص کادر فنی تیم ملیسی مجیدبی جایگزین میلاد محمدی شمد و برای این پست افزایش پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

شهر آورد اصفهانی هادر نیمه نهایی

به ثمر برساند و پیروز میدان شود.

مهریبت۴جسله‌ای جهانابازی و میرمیزاییکی

دور و کمکت داور دیددار پرسپولیس و ذوب آهن ۴ جسله از قضاوت محروم می‌شوند.

به گزارش فارس، یللاله جهانابازی داور و علسی میرزاییکی کمک داور دیدار پرسپولیس و ذوب آهن در مرحله یک چهارم نهایی جام حذفی و با تشخیص کادر فنی تیم ملیسی مجیدبی جایگزین میلاد محمدی شمد و برای این پست افزایش پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

بازیکن استقلال از دیروز در تمرینات تیم ملی حضور پیدا کرد.

شنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۴ - ۲۴ محرم ۱۳۹۷ - ۷ نوامبر ۲۰۱۵ - سال نودم - شماره ۲۶۲۹۷

جهان فوتبال

پیروزی پرگل بایرن مونیخ مقابل آرسنال

بایرن مونیخ در دیداری جذاب و تماشایی، موفق شد با نتیجه ۵-۱ آرسنال را از پیش رو بردارد. شاگردان پست گوردیولاکه در دیدار رفت مقابل آرسنال شکست خورده بودند، در دیداربرگشت آفسر کشیدند به سه حریف ندادند و در نهایت به یک پیروزی پرگل هریک رسیدند.



بایرن در این نیمه بدون تردید تیم برتر میدان بود و با تاکتیک همیشگی مالکیت توپ اجازه جولان دادن به شاگردان ونگر نمی‌داد. و آرسنال با شکست ۵ بر ۵ دروازه برد شیرین ۲ بر صفر بازی رفت در لندن را از حافظه خود پاک کند.

برتری دورتموند و لیورپول و شکست یاران جهانبخش در لیگ اروپا

تیم‌های دورتموند و لیورپول موفق شدند حریفانشان را در لیگ اروپا شکست دهند و یاران علیرضا جهانبخش نیز در ادامه نمایش ضعیف خود در این فصل برای آوگسبورگ نت به شکست دادند.

به گزارش ایسنا، در ادامه رقابت‌های لیگ اروپا چند دیدار برگزار شد که در یکی از بازی‌ها لیورپول میهمان روبین کارازن روسیه بود که در نهایت توانست این تیم را با نتیجه یک بر صفر شکست دهد و اولین تیم انگلیسی شود که در این شهر به پیروزی رسیده و بعد از سه سال نخستین برد اروپایی خارج از خانه خود را کسب کند. لیورپول در روسیه میزبان خود روبین کارازن را با تک گل دقیقه ۵۲ جردن ایبه شکست داد تا با ۶ امتیاز در رده دوم جدول قرار بگیرد. دیدار دیگر هم زمان سیون سوئیس در خانه با بورودو فرانسه یک بر یک مسا

پیامبر اکرم (ص):

زینت سخن،
راستگویی است.

من لایحضره الفقیه

خانواده

شنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۴
سال نودم - شماره ۲۶۲۹۷
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

بیمار سرطانی و زندگی روزمره



آسان نیست که بفهمید همسرتان سرطان دارد و به یک باره دچار بحران نشوید. کسی که دوستش دارید، به او وابستگی دارید، سال‌هاست همراهی تان می‌کند و والد فرزندان تان است دچار بیماری صعب‌العلاج می‌شود؛ این برای شما ویران کننده است. کمتر کسی است که در شرایط مشابه لحظه‌ای خودش را نبازد، همه چیز را از دست رفته نبیند و مضطرب و پریشان نشود. در مراحل اولیه تشخیص بیماری شما به عنوان مهمترین فرد زندگی همسر تان خود را وقف حمایت و همراهی او می‌کنید تا درمان شود. در همه دوره‌های شیمی درمانی حضور دارید و پله‌های بیمارستانها را بالا و پایین می‌روید. هر کاری می‌کنید تا او عوارض جانبی درمان را راحت‌تر تحمل کند. از او مراقبت می‌کنید. اما بعد از بیش از یک سال تلاش بی وقفه، صرف هزینه و انرژی برای مراقبت وقتی به زندگی تان نگاهی می‌کنید تأثیرات سهمگین این بیماری را بر زندگی شخصی خودتان بیشتر احساس می‌کنید.

در صفحه ۶ بخوانید



پیشنهاد سر آشپز: قلیه میگو
صفحه ۴



بوفه‌های مدارس سرطان می‌فروشند!
صفحه ۲

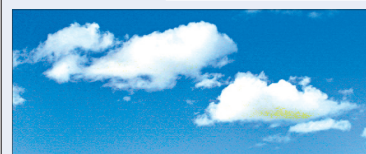


مبارزه با عادت‌های بد
صفحه ۵



تفاهم مالی در زندگی مشترک
صفحه ۶

۵۰۰ پیک تکه آسمان



بار خدایا

بر محمد و خاندانش درود بفرست و بنای دین او از همه دین‌ها افراشته‌تر دار و برهان او عظیم‌تر گردان و ترازوی حسنات او سنگین‌تر نمای و شفاعتش بپذیر و مقرب خود گردان و روسپیدش فرمای و نورش به کمال رسان و درجش فرا بر و ما را بر سنت او زنده بدار و بر دین او بمیران و در راه او سیر ده. و بر طریقه او روانه دار و فرمانبردار او گردان و به گروه او در آور و بر سر حوض او بر و از جام او سیراب نمای. درود بفرست ای خدای من بر محمد و خاندان او، درودی که به برکت آن او را به برترین مایه از خیر و فضل و کرامت که امید می‌دارد برسانی، که عرصه رحمت تو بس پهناور است و تویی آن خدای بخشنده کریم.

دعای چهل و دوم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۵۰۰ قاب هفته



چطور مسأله طلاق را با کودک در میان بگذاریم؟

اضافی در یکی از کانون‌ها اشاره کرده بود.

استاد چند لحظه‌ای سکوت کرد و به ما می‌نگریست، منتظر بودیم تا یکی از آن نوشته‌ها را که صحیح‌تر بوده معرفی نماید. اما با کمال تعجب استاد گفت: متأسفانه همه این‌ها غلط است. تنها کاغذی که می‌تواند به حقیقت نزدیک باشد این کاغذ است که نویسنده آن بدون شک انسانی صادق است که می‌تواند در آینده پزشکی حاذق شود نوشته او را می‌خوانم، خودتان قضاوت کنید. همه سر پا گوش بودیم تا استاد آن نوشته صحیح را بخواند.

ایشان گفت: در این کاغذ نوشته متأسفانه به علت کم تجربه‌ی قادر به شنیدن صدایی نیستم و در حالیکه به چشمان متعجب ما می‌نگریست ادامه داد: من نمی‌دانم در حالی که این بیمار دکستروکار دی دارد، و قلبش در طرف راست قرار گرفته شما چگونه این همه صداهای متنوع را در طرف چپ سینه او شنیده‌اید؟ بچه‌های خوب من، از همین حالا که دانشجو هستید بدانید که تشخیص ندادن عیب نیست ولی تشخیص غلط گذاشتن بر مبنای یک معاینه غلط، عیب بزرگی محسوب می‌شود و می‌تواند برای بیمار خطرناک باشد. در پزشکی دقت، صداقت، حوصله و تجربه حرف اول را می‌زنند. سعی کنید با بی‌دقتی برای بیمار خود، تشخیص نادرستی ندهید و یا برای او تصمیمی ناثواب نگیرید.

در هر موردی تشخیص منصفانه باید داشته باشیم در این صورت قضاوت کمتری خواهیم داشت پس مطلب فوق یک درس انسانی است نه فقط پزشکی.

زمانی که ما دانشجوی پزشکی بودیم در بخش قلب استادی داشتیم که از بهترین استادان ما بود. او در هر فرصتی که به دست می‌آورد سعی می‌کرد نکته جدیدی به ما بیاموزد و دانسته‌های خود را در بهترین شکل ممکن به ما منتقل می‌کرد. او در فرصت‌های مناسب، ما را در بوته تجربه و عمل قرار می‌داد.

در اولین روزهای بخش ما را به بالین یک مرد جوان که تازه بستری شده بود برد. بعد از سلام و ادای احترام، به او گفت: اگر اجازه می‌دهید این همکاران من نیز قلب شما را معاینه کنند. مرد جوان نیز پذیرفت. سپس رو به ما که ترکیبی از کارآموز و کارورز بودیم کرد و گفت: هر یک از شما صدای قلب این بیمار را به دقت گوش کنید و هر چه می‌شنوید روی تکه کاغذی یادداشت کنید و به من بدهید. نظر استاد از اینکه این شیوه را به کار می‌برد این بود که اگر کسی از ما تشخیص‌اش نادرست بود از دیگری خجالت نکشد. هر یک از ما به نوبت، قلب بیمار را معاینه کردیم و نظر خود را بر روی کاغذی نوشته، به استاد دادیم.

همه مایل بودیم بدانیم که آیا تشخیصمان درست بوده یا خیر؟ استاد نوشته‌های ما را تک تک مشاهده و قرائت کرد. جواب‌ها متنوع بودند. یکی به افزایش ضربان قلب اشاره کرده بود، یکی به نامنظمی ریتم آن، یکی نوشته بود ضربانات طبیعی هستند، یکی ریتم گالوپ ضعیف شنیده بود، یکی اظهار کرده بود که بیمار چاق است و صداهای مبهم شنیده می‌شوند و یکی به وجود صدای



▲ پاییز دلپذیر کرمانشاه/ عکس‌ها: تسنیم

دارای پروانه ساخت وزارت بهداشت، نشان استاندارد، نام و نشانی کارخانه، تاریخ تولید و انقضا، مشخصات ترکیبات تشکیل دهنده و پوشش سالم و تمیز باشد. سطوح بوفه باید صاف و همیشه تمیز و پنجره‌ها و درها نیز باید استانداردهای لازم را داشته باشد. متصدی بوفه و فروشنده مواد غذایی هم باید دوره ویژه بهداشت عمومی را به ترتیبی که معاون سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تأیید و الزام کند گذرانده باشند و گواهی نامه معتبر دریافت کنند. داشتن کارت معاینه پزشکی معتبر هم لازم است.

یک میان وعده سالم

بد نیست بدانید که بچه‌ها به چه خوراکی‌هایی نیاز دارند تا هم سالم باشند و هم در طول سال تحصیلی بازدهی بیشتری داشته باشند. یک میان وعده سالم، خوراکی است که حداقل ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری از انرژی مورد نیاز روزانه دانش‌آموزان را تأمین کند و میان وعده‌هایی که دانش‌آموزان استفاده می‌کنند باید چهار ویژگی اصلی کم نمک، کم روغن، سرشار از مواد مغذی و با حداقل میزان شکر را داشته باشند. خوراکی‌هایی مجازی که برایتان نوشتیم این ویژگی را دارند. در واقع مصرف روزانه ۴ تا ۶ واحد میوه، ۳ واحد سبزیجات و ۳ واحد لبنیات ضروری است.

بعضی از مدارس بوفه‌های سالم تشکیل داده‌اند و لقمه‌های مناسب می‌فروشند یا به والدین برنامه غذایی مناسب داده‌اند که براساس آن همه بچه‌ها هر روز یک خوراکی همسان و سالم به مدرسه می‌آورند. باید بدانید که لقمه سالم همان نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان کره و عسل است. نان‌ها بهتر است کمتر سفید و بیشتر از انواع نان‌های سبوس‌دار باشد. چون کمبود ویتامین‌های گروه B که در غلات سبوس‌دار وجود دارند، سلامت عصبی فرزندان شما را به خطر می‌اندازد.

میوه‌های فصل را هم فراموش نکنید که حتماً باید در کنار لقمه‌ها و تنقلات سالم، در میان وعده‌های دانش‌آموزان گنجانده شوند. این خوراکی‌ها علاوه بر تأمین مواد مغذی مورد نیاز دانش‌آموزان، انرژی لازم را برای عملکرد بهتر مغز فراهم کنند. اگر می‌بینید بوفه مدرسه فرزندان خوراکی‌های سالم و مفید ارائه نمی‌دهد، دست به کار شوید و هر روز خودتان خوراکی‌هایی مورد نیازش را تأمین کرده و به او بدهید. با فرزندان هم صحبت کنید و قانعش کنید که خوردن هر روزه خوراکی‌های مضر بوفه مدرسه‌اش چه آسیبی به او می‌زند. شاید کمی سخت باشد اما به نجات فرزندان از انواع و اقسام بیماری‌های جسمی و ناتوانی و مشکلات ذهنی و تحصیلی، می‌ارزد!

این روزها در بوفه‌های مدارس عرضه می‌شود تقریباً فاقد ارزش غذایی است. چاقی، دیابت، پوکی استخوان و به مرور کاهش توان ذهنی دانش‌آموزان نتیجه خوردن چیپس، پفک، نوشابه و ساندویچ‌های مضر است که کمتر کسی از خطرات آنها بی‌خبر است. از سرطان‌های روده و معده هم نمی‌توانیم بگذریم.

طبق قانون عرضه انواع پفک، انواع بیخمک،

بهداشت محیط اعلام شده یکی از اولویت‌های کاری آنان در سال جاری نظارت بر بهداشت محیط مدارس و اعزام تیم‌های بازرسی سیار به مدارس برای نظارت بر بوفه‌های مدارس است. بازرسان موظف هستند بر عرضه مواد غذایی در بوفه‌های مدارس که باید «پایگاه تغذیه سالم» باشند از سه جهت نظارت کنند. اول از نظر رعایت بهداشت فردی توسط عرضه‌کنندگان مواد غذایی

نگاهی به خوراکی‌های زنگ تفریح دانش‌آموزان

بوفه‌های مدارس سرطان می‌فروشند!



نوشابه‌های گازدار، آدامس، سوسیس، کالباس، سالاد الویه، چیپس، انواع آلو و آلوچه، فلافل، بستنی یخی و آب میوه‌هایی که از آب و قند و اسانس میوه تهیه شده است در بوفه مدارس غیرمجاز است. در مقابل خشکبار و خرما، انواع میوه خشک، انواع مغزها، انواع ماست و شیر و فرآورده‌های آن، انواع میوه‌ها، انواع نوشیدنی‌ها، بیسکویت‌های ساده و سبوس‌دار و بدون کرم، کیک و کلوچه تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد، لقمه سالم و غذاهای گرم مثل آش، انواع سوپ، لوبیا، عدس پخته، حلیم، شله زرد، سمنو و فرنی به شرط اینکه آشپزخانه مطابق آیین‌نامه بهداشتی محیط مدارس باشد، مجاز است.

از طرف دیگر بهداشت بوفه‌ها و مواد غذایی ارائه شده هم مهم است. انواع مواد خوراکی بسته‌بندی شده که در بوفه‌ها عرضه می‌شود باید

اعم از اینکه روپوش داشته باشند، آموزش‌های لازم را فراگرفته باشند و دارای کارت بهداشت باشند. دوم، بازرسی از فضای خود بوفه‌ها که باید مناسب طبخ و عرضه غذا باشد و سوم نظارت بر نوع غذایی که بوفه‌های مدارس تولید و توزیع می‌کنند. اما تعداد بالای مدارس و کم بودن تعداد بازرسان باعث شده آنها یک یا دو بار در سال بتوانند از مدارس و بوفه‌هایشان بازدید کنند و به همین دلیل بوفه‌داران در سایر ایام سال به کارشان با خیالی راحت ادامه می‌دهند.

وزارت بهداشت می‌گوید در بازرسی‌های سال گذشته ۹۷/۵ درصد بوفه‌ها مسائل لازم را رعایت و فقط ۲/۵ درصد آنها تخلف می‌کردند. آماری که به نظر کمی عجیب می‌رسد.

بوفه سالم چه شکلی است؟

بچه‌ها در طول روز نیاز به مصرف تمام گروه‌های غذایی دارند. اما خوراکی‌هایی که

• یگانه خدای

زنگ تفریح و خوردن خوراکی‌های ویژه‌اش، یکی از بهترین خاطره‌های مدرسه است. زمان کوتاهی برای رفع خستگی ذهن و جسم که همراه شدنش با خنده و شوخی بین بچه‌ها، آن را جذاب‌تر می‌کند. خوراکی‌هایی که در این زنگ‌های تفریح خورده می‌شود، شاید کوچک و کم به نظر برسند اما اهمیت‌شان را کمتر کسی انکار می‌کند. بچه‌هایی که در سن رشد به سر می‌برند و نیاز به تغذیه سالم دارند و همین مسئله کافی است که نگاه جدی‌تری به تغذیه در مدارس داشته باشیم.

در کنار خوراکی‌هایی که خانواده‌ها برای بچه‌هایشان تهیه می‌کنند، بوفه مدارس هم با لذت خرید خوراکی، طرفدار زیادی دارد. اما این بوفه‌ها همیشه متهم ردیف اول تغذیه ناسالم در مدارس بوده‌اند چون معمولاً خوراکی‌هایی در آنها عرضه می‌شود که کمترین ارزش غذایی را دارند و بیشتر شکم بچه‌ها را پر می‌کنند! به تازگی اعلام شده که خوراکی‌های عرضه شده در این بوفه‌ها نه تنها سالم نیستند بلکه بیشتر سرطان‌زا هستند!

خوراکی‌های خوش ظاهر و بد باطن!

چیپس، پفک، کیک‌های پرکالری، نوشابه و ساندویچ سوسیس و کالباس، در بوفه‌های مدارس ردیف به ردیف چیده می‌شوند و بچه‌های گرسنه را در زنگ‌های تفریح وسوسه می‌کنند. با مزه‌هایی که بچه‌ها بیشتر به آنها علاقه دارند اما نمی‌دانند که چه بلایی در کوتاه مدت و بلند مدت بر سر جسم و ذهن‌شان می‌آورد. حتی اگر هم بدانند شور و سرخوشی و آسان‌گیری خاص این سن‌ها، کمتر اجازه می‌دهد به این خطرها توجه داشته باشند. به همین دلیل تازنگ تفریح به صدادر می‌آید هجوم می‌برند سمت بوفه‌ها برای خریدن همین خوراکی‌ها. اما تمام این خوراکی‌ها می‌توانند زمینه‌ساز انواع بیماری‌ها و به خصوص سرطان باشند!

بارها صحبت از بازرسی بوفه مدارس و کنترل آنها مطرح و حتی دستورالعمل‌هایی ارائه شده اما هر سال و در ایام مدارس داستان تغذیه‌های ناسالم تکرار می‌شود. حتی چندین بار فهرست خوراکی‌هایی که عرضه آنها در بوفه‌های مدارس ممنوع است اعلام شده اما چیزی که در مدارس می‌بینیم زمین تا آسمان با این فهرست متفاوت است.

مهندس محسن فرهادی معاون فنی بهداشت محیط مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت می‌گوید: «بازرسی ویژه بازرسان بهداشت محیط دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور از بوفه مدارس در طول سال انجام می‌شود و به تمام بازرسان

سینما

ارغوان

فیلم سینمایی ارغوان که به صورت محدود اکران می‌شود، به کارگردانی امید بنگدار و کیوان علیمحمدی ساخته شده و به تازگی در سینماهای کشور به نمایش درآمده است.

این فیلم، ماجرای زن و مردی را روایت می‌کند که برای شنیدن آخرین قطعه ساخته شده یک موزیسین مشهور جهانی در شب مرگ او، رو در روی یکدیگر قرار می‌گیرند. این رویارویی مسیر زندگی هر دوی آنها را تغییر می‌دهد. «ارغوان» عاشقانه‌ای موزیکال است و در سه زمان مختلف به صورت موازی روایت می‌شود. فیلم «ارغوان» در بخش سودای سیم‌رغ سی و سومین جشنواره فیلم فجر حضور داشت. بازیگران این فیلم عبارتند از: مهتاب کرامتی، مهدی احمدی، شقایق فراهانی، آزاده صمدی، الهام کردا، یاسمین پازوکی، نسیم ادبی، رابعه مدنی، مریم بوبانی، مرتضی اسماعیل‌کاشی، نیکو نصیریان.



تئاتر

موش تو پیت حلبی

مجموعه فرهنگی تئاتر شهر این روزها میزبان نمایش موش تو پیت حلبی است که از ۲۶ مهرماه روی صحنه رفته و تا ۲۳ آبان ماه هر شب ساعت ۱۹:۳۰ در سالن سایه اجرا می‌شود.

این نمایش ساخته سید علی هاشمی است که بر اساس نمایشنامه‌ای از نوشین تبریزی و با بازی سیما تیرانداز، غزاله جزایری، لیلی جنیدی‌فر، فریبا خادمی، علی دستانپور، رضا سخایی، کاظم سیاحی، لی‌لی فرهادپور، تبسم هاشمی حائری، شکوفه هاشمیان، نوید هدایتی‌پور تهیه شده است.



نمایش «موش تو پیت حلبی» خانه‌ای را در دهه ۳۰ و ۴۰ به تصویر می‌کشد که شبیه خانه قمرخانم است و در جنوب شهر تهران واقع شده است. صاحب این خانه، زنی به نام شوکت است که با ورود یک جوان انقلابی به خانه‌اش اتفاقاتی رخ می‌دهد که زندگی اهالی خانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پیشنهاد هفته

در هفته جاری فهرستی از دوستانتان را که ممکن است به برنامه‌های فرهنگی، تفریحی و دورهمی‌های عصرانه علاقمند باشند تهیه کنید و برای دیدارتان در یک بعدازظهر پاییزی برنامه‌ریزی کنید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که می‌توانید قرارتان را با آنها روبرو تر کنید.

به خاطر بیماری‌اش در را رویش قفل کرده بودم. او مرده؟» صدای های‌های گریه‌اش در فضا پیچید. دیروز صبح صدای ناله مادر را شنیده بودم. پرستار را دیده بود که بازوی نحیف مادر را با انگشت‌های قوی‌اش محکم می‌فشارد و او را به سمت توالت هل می‌دهد. صورت مادر از درد فشرده شده بود. دیگر تحمل این را نداشت. گفت: شما دیگر لازم نیست اینجا باشی! چهره پر انزجار پرستار با لبخندی فوری باز شد. درست همان‌طور که جای فوری آب جوش را به سرعت رنگ می‌دهد. گفت: چرا؟ من مادر را مثل مادر خودم دوست دارم. دیدم جیش داره! داره اذیت میشه. گفتم سریع‌تر ببرمش. شاید راست می‌گفت ولی دیگر حوصله تشخیص راست و دروغ را نداشت اخراجش کرد. از آن موسسه‌لعتی به قول خودشان دارای مجوز رسمی هم هیچ کس را نمی‌خواست. آتش‌نشان در حالی که کشان‌کشان او را بیرون می‌برد گفت: «ساعت‌هاست چیزی که در قابلمه می‌پخته در حال سوختن است». آخ! وقتی مادر سالم بود دستپختش نظیر نداشت. اصلاً هیچ چیزش نظیر نداشت. محبتی که بینشان بود. آن کتاب‌های فوق‌العاده‌ای که بعد از مطالعه در کتابخانه بزرگ خانه می‌گذاشت. مهمانی تولد شانزده سالگی‌اش یادش آمد. دوستانش وقتی اتاق مادر را دیده بودند با تعجب و تحسین پرسیده بودند: «یعنی مادرت تمام این کتاب‌ها را خوانده؟ و او سرش را بالا گرفته بود و گفته بود: «بله! آن هم چند بار!» هر وقت مادر در آغوشش می‌گرفت بوی عطر بهارنارنج را احساس می‌کرد. کاشکی او را تنها نگذاشته بودم. آخر حتی اسم ما را به خاطر نمی‌آورد چرا هوس آشپزی کرده بود؟ همراه آتش‌نشانی که او را می‌کشید به اتاق‌ها نگاه می‌کرد. نبود که نبود. شاید بهتر بود به حرف خواهرش گوش می‌داد. صدای نازنین در گوشش زنگ می‌زد: «آخر تو هم زندگی خودت را داری عزیزم! اینجا مردم به یک سنی که می‌رسند خودشان می‌روند خانه سالمندان. تازه مامان مریض هم هست. معلوم نیست تا کی باید مثل یک بچه‌تر و خشکش کنی.»

صدای آتش‌نشان تکانش داد: خانم حتی دستشویی و حمام را هم نگاه کردیم. تک‌تک اتاق‌ها را هم گشتیم. «شما می‌گویید که در را قفل کرده بودید. آیا مادرتان کلید دیگری نداشت؟» آخر اگر داشت هم که به خاطر نمی‌آورد کجاست آقا! یک دستش به کمرش بود و یک دستش روی سرش. آخر مادر کجاست. ناگهان چیزی به خاطرش آمد. احساس کرد بوی بهار نارنج از بین دود مشامش را نوازش داد. به سوی اتاق اردشیر دوید. پرده آرام با جریان باد تکان می‌خورد. پنجره باز بود. گرمای امید را در خود احساس کرد. وارد تراس که شد مادر را دید که آلبوم عکس‌ها روی زانویش، سرش را به صندلی تکیه داده و خوابش برده است. می‌خواست از شادی جیغ بکشد. هنوز زیبا و معطر بود. بی صدا و محکم در آغوشش گرفت و آهسته در گوشش گفت: «همیشه بویت را احساس می‌کنم. از صبح ندیدمت. دلم برایت تنگ شده بود مامان!»

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.
رودابه کمالی

عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیس‌ت برای این

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگ‌تر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها.

حاشیه

• شبنم هاشمی پرست

ماشین را کج و کوله وسط خیابان پارک کرد و با شتاب به سمت جمعیتی که مقابل آپارتمان تجمع کرده بودند دوید. جمعیت را می‌شکافت، بدون توجه به صداها‌ی آشنا و ناآشنایی که از بین آنها برمی‌خاست. احساس می‌کرد زبانش در دهانش سنگین شده. نفسش را حبس کرده بود و تنها صدایی که به روشنی می‌شنید صدای ضربان قلبش بود.

وارد راه‌پله تاریک که شد چراغ‌ها به طور خودکار روشن شدند. بوی تلخ دود را احساس کرد. پله‌ها را دو تا یکی می‌دوید. لامپ خاموش شد. چرا مدیر ساختمان به جای این چراغ‌ها از مهتابی استفاده نمی‌کند. دیشب وقتی با اردشیر کلنجار می‌رفت که امسال به خاطر کنکور باید بیشتر درس بخواند مهتابی شروع به چشمک زدن کرده بود. مجبور شده بود که نصایحش را نیمه رها کند و لامپ را عوض کند. اردشیر به اتاقش گریخته بود. وقتی از برابرش می‌گذشت از بوی سیگار مانده و رایحه ادوکلن تند مردانه دلش هری ریخت. چراغ دوباره روشن شد.

هر چه بالاتر می‌رفت همه‌های که از دور می‌شنید واضح‌تر می‌شد. مردی با صدایی بلند داد می‌زد: باید در را بشکنیم. صدای همسایه واحد کناری را شناخت. «اینجا تا دیر وقت نمی‌آیند. آژیر خطر یک ساعتی هست که زنگ می‌زند. الان آتش به خانه‌های ما سرایت می‌کند. محل کار آقا کرج است.»

آخ! نقشه ساختمان‌نیاوران روی میز کارش جا مانده بود. باید تا فردا تحویلش می‌داد. نفس نفس میزد چرا پله‌ها تمام نمی‌شد. شلنگ کلفت و سیاهی تا طبقه چهارم کشیده شده بود.

وقتی رسید مأمورها در را شکانده بودند. مأموری کوشیده بود جلوی ورودش به خانه را بگیرد ولی او را با قدرتی که نمی‌دانست از کجا آمده هل داد و به داخل پرید.

بوی دود غلیظ و خاکستری با کف سفید رنگی که آتش‌نشان‌ها از کپسول به سوی آشپزخانه نشانه گرفته بودند مخلوط می‌شد. از فکر اینکه اردشیر را با صورت سوخته روی تختش پیدا کند

می‌لرزید. می‌خواست او را باز هم در آغوش بگیرد و ببودش حتی اگر هرگز دانشگاه نرود یا گاهی سیگاری دود کند. در اتاقش را باز کرد. خبری نبود. یادش افتاد خودش او را به مدرسه رسانیده بود. «مامان امروز دیس می‌آیم. کلاس جبرانی داریم.» انگار بار سنگینی از دوشش برداشته شد.

ناگهان نفسش را در سینه حبس کرد. مادر کجاست. یادش افتاد عذر دخترک پرستار را دیروز خواسته بود. پریروز عصر خسته و بی‌حال کلید را انداخت. داخل که آمد از دیدن دست فرشاد دور گردن دختر پرستار خشکش زد. دخترک طبق معمول رژ پر رنگی به لبها مالیده و به شانه مردی که هجده سال با هم زندگی می‌کردند تکیه داده بود. خودش گفت: نه فرشاد از آن مردها نیست. شاید دختره سر گیجه‌ای چیزی دارد خواسته کمکش کند. دلش پیچ می‌خورد. خشمگین بود ولی بیشتر از آن احساس شرم می‌کرد. انگار تقصیر خودش بود که شاهد این صحنه است. از اینکه همیشه

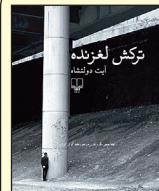
خودش را وادار می‌کرد باور کند چیزی که احساس می‌کند اشتباه است خشمگین بود. بغض داشت. آهسته برگشت و اینبار با سر و صدا در را به هم کوبید. فرشاد و پرستار دور از هم نشسته بودند. ممکن است دفعه اول از خستگی اشتباه دیده باشد. شاید اگر سه سال پیش بود این موضوع را جدی‌تر می‌گرفت ولی این سه سال مراقبت از مادر رمقی برای هیچ تصمیم‌جدیدی نمی‌گذاشت. ترجیح داد به خودش بگوید: فرشاد مرد خانواده است. غریبه و سرد از کنارش عبور کرد و به سمت مادر رفت. او را بوسید. مادر انگار نشناختش. با چشمانی خالی نگاهش کرد. آلبوم عکس‌ها روی پاهایش بود و چند بار سوال کرد: اردشیر کی میره سوالش را تکرار می‌کرد: «امسال اردشیر کلاس چندمه؟»

بوی تند دود به سرفه‌اش انداخت. دلش پیچ می‌خورد. مقعنه‌اش را جلوی دهانش گرفت. مأموری سرش فریاد کشید و بازویش را محکم کشید. ناله‌ای کرد و گفت: «مادرم در خانه تنها بود.

• کتاب

ترکش لغزنده

رمان «ترکش لغزنده» رمانی به قلم آیت دولتشاه به تازگی منتشر و وارد کتابفروشی‌ها شده است. این رمان در فضایی حاشیه‌ای جنگ می‌گذرد و به بازخوانی ۳ نسل یک خاندان می‌پردازد.



داستان این رمان با اتکا به دو روای روایت می‌شود. این کتاب نشان می‌دهد که اسم و رسم خیلی افراد در میان صدای جنگ و خمپاره پنهان می‌شود.

کتاب «ترکش لغزنده» در ۱۶۰ صفحه و ۳ فصل به روایت ۳ دوره مختلف زمانی می‌پردازد و روای آن در برخی جاها عوض می‌شود، در اصل این کتاب شکست روایت و زمانی دارد. ترکش لغزنده چاپ نشر چشمه است و به قیمت ۱۰۵۰۰۰ ریال به فروش می‌رسد. آیت دولتشاهی پیش از این رمان «این بازی کی تمام می‌شود؟» را با همکاری نشر چشمه به چاپ رساند و اولین کتابش نیز مجموعه داستان «خویش‌خانه» بود که توسط نشر افکار به چاپ رسید.

• معرفی

موزه مردم‌شناسی جلالی

اگر به فرهنگ عمومی و سبک زندگی مردم در شهرهای تاریخی ایران علاقمندید، می‌توانید سری به اصفهان و شهر تودشک در جنوب شرقی این استان بزنید و موزه مردم‌شناسی جلالی را ببینید.



موزه مردم‌شناسی تودشک که به نام موزه جلالی هم معروف است، مجموعه‌ای خصوصی از اشیای قدیمی و آنتیک است که توسط فردی فرهنگ دوست به نام عباس جلالی که از اهالی شهر فرهنگی تودشک اصفهان است، راه‌اندازی شده.

این مجموعه از سال ۱۳۸۶ شکل گرفته و در حال حاضر بیش از ۶۰۰ قلم وسیله تاریخی و اموال منقول در آن وجود دارد که سبک زندگی مردم شهرهای تودشک و اصفهان را به نمایش در می‌آورد. در این موزه می‌توانید انواع ظرف و ظروف مسی، زیورآلات قدیمی اصفهان، صنایع دستی مربوط به دوران پس از اسلام، لباس، ادوات نظامی و نقاشی‌های قهوه‌خانه‌ای را ببینید.

• گشت و گذار

قلعه بیر جند

قلعه بیرجند که با نام‌های قلعه ته ده و پایین شهر نیز شناخته می‌شود، بزرگترین و قدیمی‌ترین بنای تاریخی بیرجند به شمار می‌رود که متأسفانه این روزها در حال تخریب است. اما برای



دیدن این قلعه باید به خراسان جنوبی و بلندترین نقطه غربی تپه ماهورهای شهر بیرجند بروید. این قلعه با وسعتی بالغ بر ۳۰۰۰ مترمربع در دوره صفویه ساخته شده و در واقع هسته اولیه شهر بیرجند محسوب می‌شود. البته برخی نیز بنای این قلعه را به پیش از آن دوره نسبت می‌دهند. قلعه بیرجند از خشت و گل و چینه ساخته شده و از دوره صفویه تا قاجاریه مردم این شهر را در مقابل تهاجم دشمنان به ویژه ترک‌من‌ها و ازبک‌ها محافظت می‌کرده است. قلعه بیرجند در دوره قاجاریه به طور کامل بازسازی و مورد استفاده قرار گرفت. با توجه به شواهد موجود به وسیله نقب‌های زیرزمینی به نقاط مهم شهر مثل ارگ بهارستان، ارگ کلاه فرنگی و قنات قصبه مرتبط بوده است.

۵۰۰۰ تپالی شیرینی

مربای زرشک

پاییز فصل زرشک تازه است و چه بهتر که از این فرصت برای پخت مربای زرشک استفاده کنید.

● مواد لازم:

زرشک	۱ کیلو گرم
شکر	۱ کیلو و ۲۰۰ گرم
وانیل	نصف قاشق چایخوری

● طرز تهیه:

زرشک را پاک کنید، چند بار با آب سرد شستشو دهید و بعد داخل کاسه‌ای بریزید، کاسه را از آب کاملاً سرد پر کرده و اجازه دهید زرشک‌ها به مدت ۲-۳ ساعت در آب خیس بخورند تا هم تمیز شوند و هم آبدار. زرشک را آبکش کرده و در قابلمه لعابی بریزید. سپس ۲۰۰ گرم از شکر را لایه لای زرشک بپاشید و به مدت ۶-۵ ساعت داخل یخچال قرار دهید تا هم آب بیندازد و هم مزه‌دار شود.

باقیمانده شکر را آسیاب کنید تا نرم شود، بعد با یک و نیم لیتر آب ولرم و آب حاصل از زرشک و شکر مخلوط کنید و روی شعله متوسط قرار دهید تا با در باز بجوشد. مربا را هم نزدیک زرشک له می‌شود.

اواخر طبخ وانیل را اضافه کرده و به آرامی با یک قاشق خشک و تمیز هم بزنید. وقتی شربت قوام آمد، حرارت را خاموش کرده و هر زمان مربا سرد شد در شیشه بریزید. یادتان باشد مربای زرشک به محض پختن آماده مصرف نیست و باید ۲ تا ۳ روز در یخچال بماند تا قابل استفاده شود.



۵۰۰۰ شیرینی دجلی

آش کدو گیلانی

فصل کدو حلوائی کم‌کم تمام می‌شود و بهتر است تا این کدوهای زیبا و پرخاصیت هنوز در سبزی فروشی‌ها هستند، با آنها یک آش کدوی گیلانی بپزید.

● مواد لازم:

کدو	یک کیلو گرم
پیاز داغ	۴ قاشق سوپخوری
عدس	۱۰۰ گرم
برنج	۱۰۰ گرم
آب لیموترش	۱ قاشق سوپخوری
شکر	۱ قاشق سوپخوری
نمک	به میزان لازم
پیاز خام	۱ عدد
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم

● طرز تهیه:



گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز خامی که رنده کرده‌اید مخلوط کرده و ورز دهید. سپس آن را به صورت کوفته ریزه درآورید. پیاز سرخ شده و عدس را با

مقداری آب و کمی نمک در قابلمه ریخته و اجازه دهید تا پخت کامل عدس، روی حرارت باشند. سپس برنج و کوفته ریزه‌ها را اضافه کرده و وقتی کامل پختند، کدوها را خرد و اضافه کنید. برای پخت کدو به حرارت ملایم نیاز دارید. گاهی آش را بهم بزنید تا تمام مواد له شوند و آش کاملاً جا بیفتد. سپس شکر و آبلیمو را اضافه کرده و نمک بزنید. روی آش را با نعنای داغ تزئین کنید.



استان پخت می‌شود.

نکته

سبزی ماهی شامل ۲۵۰ گرم گشنیز و ۵۰ گرم شنبلیله است. ادویه ماهی شامل در سوپر مارکت‌ها موجود است اما اگر خواستید آن را در خانه تهیه کنید، باید ترکیبی از پودر دانه گشنیز، فلفل قرمز، فلفل سیاه و پودر سیر بسازید. می‌توانید به این خورش کمی رب گوجه فرنگی هم اضافه کنید. خوزستانی‌ها گاهی در قلیه میگو، لوبیا قرمز و سیب‌زمینی خرد شده هم می‌ریزند.

از این مدت، میگو در قلیه بجوشد سفت خواهد شد. اما نگران نباشید. چنانچه این وضعیت پیش آمد اجازه دهید میگوها به مدت نیم ساعت دیگر بپزند. پخت میگو یک سیکل سینوسی دارد. در مرحله اول، ترد و لذیذ است، اگر بیش از این بپزد، در مرحله دوم سفت می‌شود و اگر دوباره به آن حرارت دهید، نرم و گوشتی خواهد شد.

اگر میگوی توی قلیه زیاد بجوشد سفت می‌شود. به قلیه میگو می‌توان رب گوجه و سیب‌زمینی خرد شده و گاهی لوبیا قرمز نیز اضافه کرد که در آن صورت قلیه میگو خوزستانی می‌شود که در جاهای مختلف این

۵۰۰۰ پیشینه‌های شیرینی

قلیه میگو

میگو یک منبع پروتئینی عالی است که ما کمتر در برنامه غذایی مان از آن استفاده می‌کنیم. اگر تنها به این دلیل که نمی‌دانید با میگو چطور باید غذا درست کنید، سراغ آن نمی‌روید، پیشنهاد می‌کنیم قلیه میگو را تهیه کرده و از طعم لذیذ و خواص آن بهره مند شوید.

● مواد لازم:

میگوریز	۵۰۰ گرم
سبزی ماهی	۳۰۰ گرم
سیر	۵ حبه
پیاز	۱ عدد بزرگ
عصاره تمبر هندی	۱ پیمانه
آرد	۲ قاشق
ادویه ماهی	به میزان دلخواه
نمک، فلفل، روغن	به میزان لازم

● طرز تهیه:

تمبر هندی را با یک لیوان آب گرم مخلوط کرده و با دست آن را چنگ بزنید تا عصاره آن وارد آب شود. سپس آن را صاف کرده و عصاره را با آرد مخلوط کنید. حالا سبزی ماهی را خوب خرد کرده و در روغن نفت دهید تا تیره شود. پیاز را خرد کرده و سرخ کنید. وقتی طلایی شد، سیرهای له شده را به آن بیفزایید. وقتی پیاز کاراملی و سیر سرخ شد، ادویه ماهی، نمک و فلفل و عصاره تمبر را اضافه کرده و در صورت نیاز یک تا دو لیوان آب بیفزایید و اجازه دهید خورش جوش بیاید و جا بیفتد. در پایان میگوهای شسته و پاک شده و رگ‌گیری شده را اضافه کنید و اجازه دهید ۳ تا ۵ دقیقه حرارت ببینند. اگر بیش

آشپزخانه سالک

چرا باید برنج قهوه‌ای بخوریم؟

برنج بخش جدا نشدنی از برنامه غذایی ما ایرانی‌هاست که حذف آن تقریباً غیرممکن است. اما همین خوراک لذیذ و معطر، می‌تواند نقش زیادی در چاقی و بیماری‌های ناشی از آن مثل دیابت داشته باشد. همچنین در برخی بیماری‌های خاص گوارشی، خوردن برنج می‌تواند به وخیم‌تر شدن بیماری منجر شود. به همین دلیل است که در سال‌های اخیر، خیلی‌ها به خوردن برنج سبوس‌دار یا برنج قهوه‌ای روی آورده‌اند.

به طور کلی باید گفت که غلات کامل یا سبوس‌دار بخش مهمی از هر رژیم غذایی را تشکیل می‌دهند و از سالم‌ترین مواد غذایی هستند که متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند از آنها استفاده کنید. برنج قهوه‌ای یک غله کامل است که تصفیه نشده و به همین دلیل، خواص فوق العاده‌ای دارد. در ادامه به معرفی این برنج و مهم‌ترین ویژگی‌های آن می‌پردازیم:

دانه کامل برنج دارای چندین لایه است. اگر فقط یک لایه خارجی آن را برداریم، آنچه نامیده می‌شود، برنج قهوه‌ای است. در اثر این فرایند، مواد مغذی موجود در برنج، به مقدار خیلی کم از بین می‌روند. حال اگر برنج قهوه‌ای آسیاب شود، مقدار زیادی از لایه‌های دانه برنج به همراه سبوس و مواد مغذی آن از بین می‌روند و آن چه باقی می‌ماند، همان برنج سفید است. در طی آسیاب کردن برنج قهوه‌ای و تبدیل آن به برنج سفید، ۶۷ درصد ویتامین ب۳، ۸۰ درصد ویتامین ب۱، ۹۰ درصد ویتامین B۶، نصف منگنز، نصف فسفر،

۶۰ درصد آهن و تمامی فیبرهای محلول و اسیدهای چرب ضروری موجود در آن از بین می‌روند.

پژوهش‌ها نشان داده که مصرف ۲ بار برنج قهوه‌ای در هفته از خطر پیشرفت دیابت پیشگیری می‌کند. همچنین با مصرف ۵۰ گرم برنج قهوه‌ای در روز، می‌توانید از خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تا ۱۶ درصد دور بمانید.

برنج قهوه‌ای سرشار از فیبر است و ۱۴ درصد از مقدار نیاز توصیه شده روزانه بدن به فیبر را تأمین می‌کند. فیبر موجود در این برنج، مانع از ابتلا به سرطان روده و سینه



می‌شود و سلامت دستگاه قلبی عروقی را تضمین می‌کند.

برنج قهوه‌ای منبع خوبی از منگنز و سلنیوم است. منگنز نقش مهمی در مبارزه با رادیکال‌های آزاد دارد و در کسب انرژی از پروتئین و کربوهیدرات‌ها و نیز سنتز کردن اسیدهای چرب نقش اساسی دارد. منگنز برای سلامت سیستم اعصاب و برای تولید هورمون‌های جنسی بسیار مهم است. منگنز جزء مهم آنتی اکسیدان می‌باشد که جلوی تخریب سلول را می‌گیرد. منگنز جلوی

رعشه، ضعف روحی، جوش‌های پوستی و آسیب‌های لوزالمعده را می‌گیرد. سلنیوم هم می‌تواند سلول‌های سرطانی را تخریب کرده و حتی DNA را تعمیر کند. سلنیوم در تنظیم متابولیسم هورمون تیروئید و عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز اهمیت اساسی دارد. برنج قهوه‌ای از آنجا که دارای مقدار زیادی فیبر و سلنیوم است، برای بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ بسیار مفید خواهد بود. خوردن برنج قهوه‌ای مانع از افزایش وزن است و به لاغری سریع‌تر کمک می‌کند. همچنین مقدار کلسترول بد را کاهش می‌دهد.

این نوع برنج، خطر ابتلا به آسم کودکان را تا ۵۰ درصد کاهش داده و سلامت استخوان‌ها را افزایش می‌دهد. چرا که سرشار از منیزیم است.

منیزیم، فشار خون را کم می‌کند، سردردهای میگرنی را از بین می‌برد، کاهش دهنده تنگی نفس می‌باشد، از گرفتگی عضلانی جلوگیری می‌کند، جلوی خستگی را می‌گیرد و ابتلا به سکته قلبی و بیماری‌های قلبی را کم می‌کند. همچنین منیزیم توسط کلسیم، حرکات اعصاب و عضلات را کنترل می‌کند. شاخص گلیسمی برنج سفیدمانند شکر بالاست. برای همین مصرف زیاد برنج سفید نیز مانند مصرف شکر مشکل ساز خواهد شد. برنج قهوه‌ای یک جایگزین مناسب برای برنج سفید محسوب می‌شود.

نکته: برنج قهوه‌ای را باید با آب بیشتری بپزید. در عین حال نباید انتظار داشته باشید این برنج دانه دانه و نرم، مثل برنج سفید باشد. بافت این برنج به خاطر وجود سبوس کمی محکم‌تر است.

چهار غذای اصلی که روند پیری را کند می کنند



پیر شدن روندی است که در زندگی سراغ هر آدمی می آید. اما همانطور که برخی عادت‌ها می توانند باعث پیری زودرس شوند برخی عادت‌ها هم می توانند جلوی پیری زودرس را بگیرند و این روند را کند کنند. غذا نقش مهمی در کاهش روند پیری دارد.

روغن زیتون بخورید

روغن زیتون اسید چرب اشباع نشده است و حاوی امگا ۳ است. برای اینکه این چربی های مفید را به دست بیاورید هر روز از روغن زیتون استفاده کنید. البته یادتان باشد که پخت و پز با روغن زیتون به ساختار آن آسیب می زند و آن را به چربی اشباع شده تبدیل می کند.

ماست بخورید

ماست بهترین منبع کلسیم و پروتئین است. این دو ماده مؤثر در ماست از ماهیچه و استخوان محافظت می کنند و همچنین میلیون ها باکتری مفید برای معده را فراهم می کند این باکتری های مفید باعث شکسته شدن غذا در بدن می شوند و به دفع سموم کمک می کنند. هر روز دو فنجان ماست بخورید.

کلم بروکلی بخورید

بروکلی منبع ویتامین ث است و سرشار از فیبر. کلم بروکلی یعنی تأمین بتا کاراتن و سلنیوم. این مواد باعث می شوند تا بروکلی یک ماده مغذی به حساب بیاید.

شکلات تلخ بخورید

شکلات تلخ با بیشترین درصد خلوص کائو بسیار مفید است. شکلات حاوی آهن، مگنیزم، منگنز، پتاسیم، فسفر، زینک و سلنیوم است. شکلات یک منبع خوب آنتی اکسیدان است که از تخریب رادیکال های آزاد پیشگیری می کند.

این دردها را در خانه درمان نکنید

همه ما عادت کرده ایم به محض این که دردی را احساس می کنیم به سراغ درمان خانگی یا مصرف مسکن ها و ضد دردها برویم. اما برخی دردها را نباید سرخود درمان کرد.

- درد ناشی از التهاب مفاصل با تب و قرمزی و فشار که با حرکت و ورزش بدتر می شود را در خانه درمان نکنید.

- درد در بازوی چپ همراه با فشار در قفسه سینه و احساس سنگینی می تواند نشانه مشکلی در قلب و مسدود شدن رگ های قلبی باشد.

- درد و گرفتگی و بی حسی در عضلات بدن در حالت استراحت و همراه با رنگ پریدگی و کاهش دمای بدن.

- کمردرد حاد یا مزمن همراه با سستی بدن و بی اختیاری ادرار یا ناتوانی در کنترل مدفوع.

- درد شدید و طولانی در هر قسمت از اعضای بدن به ویژه در شب که باعث شود از خواب بیدار شوید و تهوع، سرگیجه و عفونت و تشنج ایجاد کند نیاز به اقدام فوری برای درمان پزشکی دارد.

می توانند اندیشه ها را تحت تأثیر قرار بدهند. سعی کنید پاسخ های روشنی به احساساتان بدهید.

- نتایجی که از تغییرات به دست می آورید را با خودتان ارزیابی کنید. این به شما کمک می کند تا بفهمید چه مسیری را طی کرده اید و چه چیزهایی پیش روی شما قرار خواهد گرفت.

- به خودتان جایزه بدهد. چه عیبی دارد اگر در ازای دست آوردهای مثبت از خودتان تقدیر کنید؟ فرض کنید توانستاید برای مدت طولانی سیگار نکشید. حالا می توانید با پول پاکت های سیگاری که نخریده اید یک هدیه عالی به خودتان بدهید.

- اگر روی هدف جدید پافشاری کنید به مرور زمان تغییر عادت برایتان تبدیل به کار ساده ای می شود. پس پای عهد و پیمانی که با خودتان می بندید تا آخر بمانید.



کنید؟

- با خودتان مهربان باشید. یک تغییر مثبت و کوچک برای یک عادت قدیمی خیلی خوب و قابل تحسین است. برای هر تغییر مثبتی به خودتان تبریک بگویید.

- به این نکته اهمیت بدهید که احساسات

مبارزه با عادت های بد

تغییر رفتار و شکستن عادت های اشتباه و بد کار دشواری است اما غیر ممکن نیست. اگر عادت بدی دارید که می خواهید تغییرش بدهید یک بار به این روش عمل کنید. این نکته ها برای تغییر رفتار در هر صورتی ضروری هستند.

- زمانی را مشخص کنید تا رفتار جایگزین را در آن روز شروع کنید. خیلی های می خواهند از شنبه شروع کنند و یا در سال جدید یا روز تولد. در هر روزی که می خواهید تغییر را آغاز کنید اما یک روز واقعی و مشخص را تعیین کنید.

- مهم ترین فرد زندگی تان را از این تصمیم با خبر کنید و از او بخواهید شما را در تغییر رفتار همراهی کند. تذکر بدهد و انگیزه ایجاد کند.

- دلایل واقعی و مثبتی که شما را به ترک عادت نادرست ترغیب می کنند را بنویسید و همیشه به آنها فکر کنید. چرا می خواهید تغییر

سکته مغزی چیست؟

آیا این استرس ناشی از کار است یا چیزی خطرناک تر؟ آیا این سردرد ناگهانی بخاطر تنش کاری است یا نشانه سکته مغزی است؟ سکته مغزی نشانه های متفاوتی دارد و هر بیماری آن را متفاوت تجربه می کند با این حال سکته مغزی علائم کلی و مشخصی دارد.

سکته و حمله مغزی ناشی از مشکلی در خون رسانی به مغز است. به این ترتیب که یا جریان خون رسانی مسدود می شود و یا یکی از رگ های خون رسانی دچار پارگی می شود. سکته مغزی باید فوراً بررسی شود و بیمار باید فوراً تحت نظارت قرار بگیرد.

سکته مغزی نشانه های مشخص دارد که در صورت ملاحظه این نشانه ها می توان برای انتقال بیمار به بیمارستان به موقع اقدام کرد.

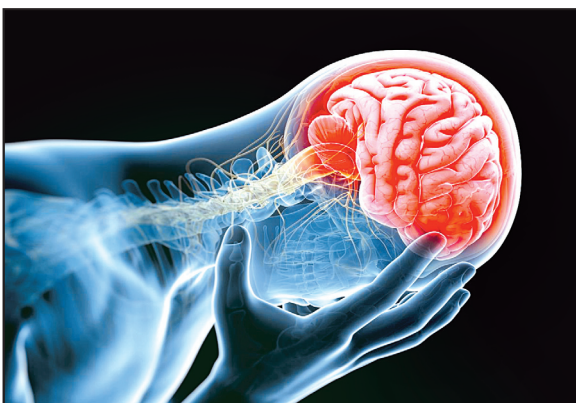
- سردردهای شدید ناگهانی

- بی حسی و ضعف در نیمی از بدن

- ناتوانی در راه رفتن، حرف زدن و درک چیزها

- ناتوانی و ضعف در یکی یا هر دو چشم

البته این علائم می توانند نشانه بیماری های دیگری باشند مثلاً سردرد، ضعف و مشکل بینایی بر اثر فشار خون بالا نیز ایجاد می شوند و فشار خون بالا می تواند یکی از دلایل سکته مغزی باشد. علاوه بر این استرس نامحدود احتمال ابتلا به سکته مغزی را بیشتر می کند. چیزی که کمک می کند تا تفاوت بین عوارض استرس شدید و سکته مغزی را متوجه شوید شناخت تفاوت های



بین این دو بیماری است.

فرق بین سکته قلبی و مغزی

سکته قلبی بر اثر نارسایی جریان خون در قلب است بدون اکسیژن رسانی به قلب ماهیچه های قلب از کار باز می ایستند.

سکته مغزی و عوارض آن بسیار شبیه به سکته قلبی است اما مشکل خون رسانی به جای قلب در مغز است.

برای پیشگیری از حمله های قلبی و مغزی استرس را کنترل و مدیریت کنید. سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید. به کالری های دریافتی توجه کنید. به دیابت و فشار خون بالا اهمیت بدهید. سن، جنسیت و موقعیت را در احتمال به سکته در نظر بگیرید.

نوزادان را با آغوشی به آغوش بگیرد



پدر و مادری که کودکانشان را با آغوشی حمل می کنند کودکان شادتری را پرورش می دهند. این کار نشان دهنده توجه شما به کودکان است. نوزاد دوست ندارد که وقتی مادرش به کارهای شخصی اش می پردازد در تخت یا گهواره تنها بماند. بیشتر کودکان تحمل این وضعیت را ندارند و با گریه اعلام ناراضی می کنند. برای یک نوزاد هیچ چیز مثل تماس جسمی نزدیک با مادرش اعتماد و اطمینان نمی دهد. البته شما نمی توانید همیشه کودکان را بغل کنید این کار توان و کارایی تان را کم می کند.

بهترین راه استفاده از آغوشی است. پس زمانی که برای خرید لوازم نوزادان می روید حتماً یک آغوشی محکم و استاندارد را هم در نظر داشته باشید. استفاده از آغوشی برای حمل نوزاد یکی از روش های قدیمی و کاربردی در بسیاری از فرهنگ ها است.

کودک به آغوش شما احتیاج دارد. شما نمی توانید از او توقع داشته باشید که تنها در تخت اش بماند تا شما به کارهایتان برسید. همچنین شما نمی توانید هیچ کار دیگری نکنید. شما قادر نیستید کودکان را یک وری بغل کنید تا به امور خودتان رسیدگی کنید اما اگر عادت کنید که کودکان را نزدیک خودتان نگه دارید می توانید به همه کارهایتان رسیدگی کنید. در

آغوشی نوزادان احساسی مثل احساس جنینی اش را تجربه می کند. او می تواند به راحتی پیچ و تاب بخورد، صدای تان را بشنود و از صدای قدم هایتان لذت ببرد. حتی نفس های شما و بوی شما او را به آرامش می رساند.

این همان شرایط ایده آلی است که نوزادان می خواهند و این همان دلیلی است که باعث می شود او از تنها بودن در تخت و گهواره اش بیزار باشد. اگر کودک با شما رابطه عاطفی نزدیکی برقرار نکند به راحتی دچار آشفتگی های روحی و

روانی می شود. اضطراب، بهانه جویی پر خاشاگری و بی اعتمادی حالات روحی بیمار گونه بسیاری از کودکانی است که نتوانسته اند در ارتباط صمیمانه ای با پدر و مادرانشان قرار بگیرند. هرگز از این موضوع ترسید که بودن شما در کنار کودکان او را لوس و وابسته بار می آورد. نوزاد شما حق دارد از وجود شما بهره مند شود او نه ماه بدون حتی لحظه ای توقف با شما بوده است و قادر نیست بی شما بودن را تجربه کند. هر چقدر کودکان بیشتر با شما انس بگیرد اعتماد و اطمینان بیشتری نسبت به محیط اطرافش پیدا می کند. فایده دیگر استفاده از آغوشی برای زمان شیردهی است.

در این حالت شما می توانید به راحتی در هر زمانی که کودک احتیاج دارد به او شیر بدهید. این موضوع برای کودکانی که با شیر خشک تغذیه می شوند هم مهم است و البته اهمیتش از زمانی که کودک با شیر مادر تغذیه می شود هم بیشتر است. کودکی که با شیر خشک تغذیه می شود فاصله اش از تماس جسمی مادرش کمی بیشتر است و استفاده از آغوشی این خلأ را پر می کند. با این روش پایه های پیوند مادر و نوزاد بنیان نهاده می شود. البته استفاده از آغوشی تنها مختص مادران نیست. پدران هم با استفاده از آغوشی می توانند با او قدم بزنند، حرف بزنند؛ بازی کنند و کار کنند و بودن در کنار یکدیگر را بیشتر احساس کنند.

از ته دل، همراهی یکدیگر چیزهایی هستند که کیفیت دارند. با همسران به عکس ها و فیلم های خانوادگی نگاه کنید و خاطرات را مرور کنید. برای آینده برنامه ریزی کنید. این به همسران هم امید می دهد که دست از این مبارزه سخت برای درمان نکشد.

احساسات مثبت و منفی تان را بیان کنید. اگر فکر می کنید همسران آسیب پذیر است آنها را با دوستانان در میان بگذارید. این برای آرام شدن و کاهش استرس و ناامیدی مؤثر است. گروه های حمایتی زیادی وجود دارند که می توانند کمک تان کنند. خانواده یا دوستان صمیمی تان می توانند شنونده باشند. اگر فکر می کنید آنها این شرایط را خوب درک نمی کنند به گروه های مشاوره آنلاین برای طلب همدردی بپیوندید.

مسلم است که فشار کارهی شما را خسته می کند. در طول روز باید کار کنید، غذا بپزید، مراقب بچه ها باشید، از همسران پرستاری کنید و همه چیز را مرتب نگاه دارید. این کارها درگیر کننده هستند و اغلب از توان یک نفر خارج هستند. از حمایت دیگران بهره ببرید. اگر لازم است یک پرستار برای مراقبت از همسر یا فرزندان بگیرید و بدون تعارف از اطرافیان بخواهید کمی بیشتر کمک کنند. همین که بتوانید کارهای روزمره را مدیریت کنید بخشی از نگرانی هایتان کم می شود. می توانید از فرزندان هم بخواهید مشارکت بیشتری در امور خانه داشته باشند. در این صورت می توانید در ارتباط نزدیک تری با فرزند و همسران نیز قرار بگیرید و همگی درک بهتری از وضعیت پیدا کنید.

به خودتان استراحت بدهید. گاهی لازم است که از مراقبت دائمی مرخصی کوتاهی بگیرید تا بتوانید سلامت جسمی و روحی تان را باز یابید. همسران بیمار است اما نباید لذت های زندگی را از خودتان و همسران دریغ کنید. با وجود بیماری او نیاز به سرگرمی دارد و با وجود تلاش سخت شما نیز نیاز به لذت های ساده زندگی دارید. برخی از این لذت ها به سادگی از شما بواسطه بیماری دریغ شده اند. مثلاً شاید مدت ها به یک سینما نرفته باشید، به دوستانان سری زده باشید و یا یک خط کتاب نخوانده باشید. خودتان را بخاطر اینکه کمی استراحت کرده اید سرزنش نکنید و شرایطی را فراهم کنید که در دورانی که همسران نیز در وضعیت بهتری است بهانه های ساده خوشبختی اش را پیدا کند. همه فکر می کنند در شرایطی که یک نفر در حال زجر کشیدن است باید در کنار او دائماً غذاب بکشند اما شما باید از نظر روحی و جسمی قوی باشید تا بتوانید همراه خوبی باشید. پس خوب غذا بخورید، به حال روحی تان توجه کنید تا بتوانید به کسی که چشم امیدش را برای بهبود به شما دوخته است بیشتر کمک کنید.

دشوار است و در دوره طولانی آزارتان می دهد و باعث افسردگی می شود. صمیمیت برای شما و سلامت عاطفی همسران در همه این دوران مهم و ضروری است.

مراقبت دشوار است

مراقبت از بیماری که دوره های شیمی درمانی را می گذراند بسیار استرس زا است. گاهی به توانایی خودتان شک می کنید و نمی توانید زمان

یک نفر به شدت به حمایت و مراقبت شما نیاز دارد.

در این شرایط شما به نوعی قربانی شرایطی هستید که انتخابش نکرده اید و یکی از مهمترین عواملی است که شما را دچار استرس می کند که چرا روی زندگی تان کنترل و اراده ای ندارید.

شما بیشتر از یک نفر هستید

وقتی همسران بیمار است مجبور هستید

بیمار سرطانی و زندگی زناشویی



بسیاری از نقش ها و وظایف رابطه و خانواده را به عهده بگیرید. پیش از این وظایف بین شما تقسیم شده بود اما او نمی تواند همراهی تان کند. اکنون با انبوهی از کارهای خانه و بیرون از خانه روبه رو هستید.

وقتی بار زیادی روی دوش تان سنگینی کند طبیعی است که ناتوان شوید و کم تران خم شود.

چیزهایی که همسران از دست می دهند

کم شدن میل جنسی یکی از عوارض درمان سرطان است. این همچنین می تواند بر اثر اعتماد به نفس پایین همسران بخاطر از دست دادن موها، کم شدن وزن، تهوع و استرس و نگرانی بخاطر بیماری نیز باشد. او حتی ممکن است به شما گفته باشد چطور ممکن است هنوز هم او را جذاب بدانید؟

اگر قبل از آغاز درمان رابطه جنسی فعالی داشتید از دست دادن این بخش از رابطه برایتان

• ریحانه دوستدار

آسان نیست که بفهمید همسران سرطانی دارد و به یک باره دچار بحران نشوید. کسی که دوستش دارید، به او وابستگی دارید، سال ها است همراهی تان می کند و والد فرزندان تان است دچار بیماری صعب العلاج می شود؛ این برای شما ویران کننده است. کمتر کسی است که در شرایط مشابه لحظه ای خودش را نبازد، همه چیز را از دست رفته نبیند و مضطرب و پریشان نشود. در مراحل اولیه تشخیص بیماری شما به عنوان مهمترین فرد زندگی همسران خود را وقف حمایت و همراهی او می کنید تا درمان شود. در همه دوره های شیمی درمانی حضور دارید و پله های بیمارستانها را بالا و پایین می روید. هر کاری می کنید تا او عوارض جانبی درمان را راحت تر تحمل کند. از او مراقبت می کنید. اما بعد از بیش از یک سال تلاش بی وقعه، صرف هزینه و انرژی برای مراقبت وقتی به زندگی تان نگاهی می کنید تأثیرات سهمگین این بیماری را بر زندگی شخصی خودتان بیشتر احساس می کنید. اینکه شما چطور می توانید با بیماری سخت همسران کنار بیایید به اندازه ای که او خودش باید برای مبارزه با سرطان تلاش کند مهم و جدی است. او بیمار است و بیماریش سخت و همراه با درد و رنج فراوان است و این می تواند روی زندگی و سلامت جسمی و روانی شما هم اثر بگذارد.

فقط باید بدانید که همه این احساسات طبیعی هستند. جایگاه رابطه شما به اندازه ای که بتوانید با این شرایط کنار بیایید تحت تأثیر است.

چه چیزهایی باعث رنجش هستند؟

شما یک انسان هستید. طبیعی است که بخاطر اینکه سرطان زندگی تان را به این شدت تغییر داده است دچار رنجش و خشم شوید. این رنجش نتیجه سرطان است و هیچ ربطی به بیمار سرطانی ندارد. حتی اگر سرطان قابل کنترل و درمان باشد و امید به زندگی وجود داشته باشد روند درمان و شیمی درمانی بازهم احساسات شخصی شما را تحت تأثیر قرار می دهد فقط به این دلیل که اساس و روش زندگی تان تغییر می کند. این تغییرات محسوس و جدی هستند.

پیش از این شما کار می کردید و درآمدی داشتید که به احتمال خیلی زیاد خرج یک زندگی عادی و روزمره، خوشی و تعطیلات و ناخوشی های کوچک می کردید. اما حالا مدام کار می کنید تا فقط بتوانید هزینه های درمان را بپردازید. کسی که دوستش دارید در معرض خطر است و توان مالی شما محدود. هیچ انتخابی ندارید جز اینکه ساعت های بیشتری کار کنید. قبل از این شما وقتی برای تفریحات کوچک داشتید اما حالا آنها چندان معنی نمی دهند چون

را درست مدیریت کنید. مراقبت کار دشواری است که کمتر کسی می تواند آن را بدون استرس و اندوه و ناامیدی بگذراند.

مقابله با ناامیدی و خشم

عامل اصلی رنجش و ناراحتی شما بخاطر خستگی عاطفی، روانی و جسمی ای است که در این دوران به همراه همسران تجربه می کنید. در واقع شما نمی خواهید نسبت به کسی که دوستش دارید دچار این نوع احساسات بشوید اما وقتی بیش از اندازه کار می کنید و بیش از اندازه درگیر هستید در شرایطی که حمایت های اجتماعی فراوانی برایتان وجود ندارد یک واکنش قابل درک است. پیش از اینکه دچار ناامیدی شدید شوید این راه ها را امتحان کنید:

دم را با چیزهایی که هنوز هم مطلوب هستند غنیمت بشمرید. به چیزهایی توجه کنید که رابطه شما را ساخته اند، لبخند زیبا، یک خنده

۰۰۰ همسران و پانته ها

چاقی در پدران جوان

اگر فکر می کنید فقط زنان هستند که بعد از بچه دار شدن اضافه وزن پیدا می کنند، سخت در اشتباهید.

در پژوهشی که اخیراً منتشر شده، همبستگی مستقیمی بین پدر شدن در سن جوانی و افزایش حجم بدن پدرها مشاهده شده است. در این پژوهش که در مدت ۲۰ سال روی ۱۰ هزار مرد انجام شده، روند تغییر وزن بدن این افراد مورد مشاهده قرار گرفته است.

پژوهشگران می گویند وزن بدن در تمام مردان جوان در طول زمان تغییر می کند، اما شیوه این تغییر بر اساس وضعیت پدر بودن و استقرار در کنار خانواده است. این تغییر در کسانی که پدر نیستند تنها مبتنی بر افزایش سن است در حالی که کسانی که پدر می شوند تفاوت آشکاری با این گروه دارند و در آنها سیر افزایشی وزن دیده می شود.

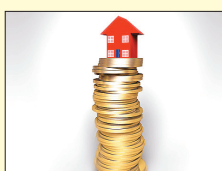
در حالی که کسانی که پدر نیستند، بعد از سن ۳۳ سالگی کاهش مطلق را تجربه می کنند. نکته جالب تر این که این افزایش وزن هم در پدرانی که در کنار خانواده شان حضور دارند و هم در پدرانی که در کنار فرزند خود حضور ندارند، دیده می شود.



۰۰۰ توصیه های عاشقانه

تفاهم مالی در زندگی مشترک

این روزها که خیلی از خانم ها دوشادوش همسران کار می کنند و در تأمین هزینه های زندگی همکاری دارند، تقسیم درآمدها و برنامه ریزی مالی دشوار تر شده و گاهی موجب بروز اختلافاتی میان زن و شوهرها می شود. اختلافاتی که باید یاد بگیرید از بروزشان پیشگیری کرده یا آنها را حل و فصل کنید. آشنا شدن با دیدگاه های همسران درباره مسائل مالی، اولین گام برای رسیدن به توافق و تفاهم در این مورد است. صحبت کردن درباره مسائل مالی واقعاً سخت است. پس یک بار برای همیشه سیاستگذاری های مالی تان را انجام دهید و همیشه به آن پایبند باشید. اگر گفتگو درباره مسائل مالی وارد مشاجره شد، فوری به خود استراحت دهید و امدامه صحبت را به بعد موکول کنید. شما باید همه تصمیمات اقتصادی زندگی تان را با مشارکت و همکاری بگیرید و تا حد امکان مسئولیت ها را تقسیم کنید. مثلاً یکی از شما وظیفه تأمین هزینه های روزمره را داشته باشد و دیگری پس انداز و سرمایه گذاری. اگر قرار است پس انداز تان را در کاری هزینه کنید، باید با توافق هر دو طرف هزینه شود نه اینکه یکی از شما بدون اطلاع دیگری، یک حرکت اقتصادی مثل تغییر ماشین را انجام دهد.



نیازهای کودک باشد اشتباه رایج والدین است. این نوع موضوعات مهم‌ترین عامل ایجاد استرس در کودکان هستند. اینکه شما و همسران چه تعهدی در قبال آن دارید و چه کسی کم کاری می‌کند و چه کسی نه به کودک مربوط نیست.

قابل اعتماد باشید

در وضعیت جدید بهترین و مهم‌ترین کاری که باید برای فرزندان بکنید این است که آدم قابل اعتمادی باشید. اکنون او تجربه ناامنی محضی را از سر گذرانده است و برای اینکه بتواند در شرایط جدید زندگی شاد و آرامی داشته باشد نیاز به راستگویی شما باشد. رفتارهایی که دوگانه هستند و ناامنی ایجاد می‌کنند را کنار بگذارید و کودک را سرشار از اعتماد کنید.

ابراز احساسات

به کودک اجازه دهید احساساتش را نشان بدهد. خیلی وقت‌ها کودکان چیزی از خودشان نمی‌گویند چون فکر می‌کنند این باعث ناراحتی و رنجش والدینشان می‌شود. فرصت بیان احساسات را برای کودک فراهم کنید. برای ایجاد این فرصت باید حل روحی خودتان خوب باشد. اگر شما ناراحت، افسرده و ترسیده باشید کودکان از بیان نیازها و احساسات خودش امتناع می‌کند.

همچنان یک والد خوب باشید

بخاطر تغییر شرایط نباید محدودیت‌های تربیتی و حد و مرزها را کنار بگذارید فقط به این دلیل که کودک خوشحال‌تر باشد. یکی از اشتباهات رایج والدین این است که برای جبران چیزهایی که از دست رفته برای کودک امکانات نامحدود فراهم می‌کنند. هرچقدر هم که جدایی و تنش‌های در پی آن برای فرزندان دشوار بوده اما او باید از همان سبک درست تربیتی پیروی کند. این تلاش به او می‌آموزد که با وجود هر مشکل، بحران یا مسأله زندگی روزمره با همه جزئیاتش در جریان است و باید طبق قواعد عمل کرد و از جریان اصلی زندگی خارج نشد.

همکاری با والد دیگر

مسأله و مشکل شما هرچقدر پیچیده و سخت بوده است باید بتوانید آن را از مسأله تربیت فرزندان جدا کنید. البته مشارکت و همکاری شما در تربیت فرزندان تنها در صورتی ممکن است که یکی از دلایل جدایی شما اختلاف نظرهای اساسی در شیوه تربیت و مراقبت از فرزندان نبوده باشد. یکی از مسائلی که کودکان را بعد از جدایی آسیب‌پذیر می‌کند همین تفاوت رفتارها و رویکردهای تربیتی والدین است و در بهترین حالت باید در این یک مسأله با هم توافق کنید و از یک شیوه پیروی کنید. برای ایجاد احساس امنیت بهتر است فرزندان را از اختلاف نظر بر سر موضوع تربیت و مراقبت باخبر نکنید.

چطور مسأله طلاق را با کودک در میان بگذاریم؟



همیشه سعی می‌کنند با تکرار یک مسأله آن را در ذهنشان بسپارند. اگر کودک بارها و بارها درباره علت جدای می‌پرسد هر بار با صبر و حوصله جوابش را بدهید.

از والد دیگر بد نگویید

نه شما و نه همسر سابق‌تان نباید درباره والد دیگر بدگویی کند. اظهارنظرهای منفی درباره شخصیت و رفتار دیگری در ایجاد طرز فکر کودک نسبت به هر یک از والدین تأثیر دارد. اگر کلمات تحقیرآمیز درباره دیگری حرف بزنید او به همین شیوه شما عمل می‌کند. هرچقدر هم که نسبت به دیگری دچار خشم و عصبانیت هستید نباید اعتبار او را به عنوان یک والد دیگر زیر سؤال ببرید. اگر انتقادی دارید باید به عنوان انتقاد به یک فرد مطرح کنید نگویید: «مامانت...»، «رفتار بابات...».

بحث را عوض نکنید

فرزند شما دائماً درباره این مسأله از شما سؤال می‌کند و وارد بحث می‌شود. سعی نکنید از زیر بار جواب دادن یا گفتگو شانه خالی کنید. این بحث‌ها کاملاً طبیعی هستند.

او شاید یک مسأله را بارها مطرح کند و باعث عصبانیت‌تان شود در هر صورت این دغدغه اوست. یادتان باشد در صورتی که شما هر بار یک جواب تازه به او بدهید او بیشتر از شما می‌پرسد پس همیشه از یک موضع مشخص و جواب‌های یکسان استفاده کنید.

• ریحانه دوستدار

به هر دلیل درست یا نادرستی که باعث شده تصمیم به جدایی از همسران بگیرید به عنوان یک والد وظیفه دارید به وضعیت زندگی روحی و روانی فرزندان توجه کنید. خیلی‌ها فکر می‌کنند کودکان طلاق خوشبخت نیستند و از جدایی رنج می‌کشند. اما حقیقت این است که داشتن یک والد اما زندگی در آرامش و امنیت بسیار بهتر از زندگی خانوادگی پر از خشونت و دشمنی است. اما چیزی که بر روان و احساسات کودک تأثیر می‌گذارد نحوه بیان این مسأله است. چطور باید این تصمیم را با کودک مطرح کنید؟ چه باید بگویید و چه چیزهایی را نباید بگویید؟

حقیقت را بگویید

بچه‌ها آنقدر باهوش هستند که متوجه واقعیت‌ها شوند. سعی نکنید با دروغ و پنهان کاری مانع دریافتن حقیقت شوید. به قدری که در توان فکری کودکان هست او را از حقیقت با خبر کنید. گفتن حقیقت به این معنا نیست که همه جزئیات را با او در میان بگذارید.

مثبت باشید

فرزندان از شما پیروی می‌کند پس سعی کنید همچنان نگرش مثبتی به زندگی داشته باشید. شاید این تغییرات پیش رو چیزهایی نباشند که می‌خواسته‌اید اما در هر صورت رخ داده‌اند حالا زمانی است که باید صرف ساختن یک زندگی بهتر برای خودتان و فرزندان شود.

سیراب از عشق بی‌قید و شرط

کودکان معمولاً بعد از طلاق نسبت به دوست داشتن و عشق والدین‌شان دچار تردید می‌شوند. اگر او از شما می‌پرسد که آیا روزی او را هم دیگر دوست نخواهید داشت باید به او از عشق بی‌قید و شرط والد و فرزندی بگویید. او باید مطمئن شود که هیچ چیز نمی‌تواند این رابطه عاشقانه را خراب کند.

حرف و عمل یکی است

در شرایط جدید ممکن است صبر و توان شما برای مراقبت از فرزندان هم کم شده باشد. در این صورت ممکن است حرفی بزنید اما طور دیگری عمل کنید. این به دلیل شرایط روحی خاص خود شماست اما در فرزندان تأثیر بدی می‌گذارد. بیشتر به رفتار و گفتارشان توجه کنید و آنها را با هم منطبق کنید. رفتار متناقض شما در بهترین حالت هم فرزندان را دچار بی‌اعتمادی می‌کند.

صبوری کنید

در شرایط تازه فرزندان یک سؤال را بارها و بارها از شما می‌پرسد. این به معنای آن نیست که شما پاسخ روشنی به او نداده‌اید. کودکان

اشتباهات رایج

حل مشکل خجالت در کودکی



شاید فکر کنید که ترس‌های اجتماعی یا خجالت‌های بچه‌ها، موضوعی گذراست که با بزرگتر شدنشان کم کم برطرف می‌شوند اما روانشناسان می‌گویند این عقیده اشتباه است. چرا که علت اصلی تجربه فوبیا در بزرگسالی خجالتی بودن در دوران کودکی است و اگر در کودکی درمان نشود، در بزرگسالی در سراسر خواهد شد.

این که چرا فرزند شما خجالتی است، تا حدودی به شخصیت والدین برمی‌گردد. سخت‌گیری شما، محیط خانواده سرد و کم ارتباط یا حتی فرهنگ عمومی درون‌گرا باعث پرورش فرزندان خجالتی می‌شود. والدینی که خصلت دیکتاتوری دارند کودکان‌شان را در شرایط طاق‌فرسا تربیت می‌کنند. در نتیجه کودکانی خجالتی، شرمگین و کم اعتماد به نفس دارند که مهارت‌های ابراز وجود را فرا نگرفته‌اند. برای از بین رفتن این خصایص، والدین باید برونگرا باشند و شرایطی را برای فرزند خود فراهم کنند که کودک وادار شود برای آن‌ها بازیگری کند، زیرا کودک می‌تواند در دنیای بازیگری موقعیت‌های مختلفی را تجربه کند. مراجعه به روان‌شناس هم آخرین گزینه درمان خجالتی بودن کودک است، تا با رفع اضطراب و آموزش روش‌های خود ابرازی، کودکان را به اجتماع برگرداند.

بچه‌ها و یافته‌ها

بایست و درس بخوان!



دانشمندان آمریکایی دریافته‌اند دانش‌آموزانی که پشت میزهای ایستاده در کلاس درس حضور دارند، در مقایسه با دانش‌آموزان نشسته توجه بیشتری به کلاس درس دارند و ۱۲ درصد بازدهی بیشتری دارند! این میزان معادل هفت دقیقه بیشتر در هر یک ساعت آموزش است. آنها در یک پژوهش، ۳۰۰ کودک در مقاطع دوم تا چهارم را برای مدت یک سال تحصیلی مورد بررسی قرار دادند و میزان شرکت دانش‌آموزان در مسئولیت‌های اجباری مانند پاسخ دادن به سؤال‌ها، بالا بردن دست یا شرکت فعالانه در بحث و همچنین رفتارهای غیراجباری مانند صحبت کردن در خارج از نوبت آن‌ها را ارزیابی کردند. میزهای ایستاده، میزهایی هستند که چهارپایه‌ای در کنار آن‌هاست و دانش‌آموزان را قادر می‌سازند در طول درس بنشینند یا بایستند. مطالعات پیشین نشان داده بودند که این میزها می‌توانند چاقی را کاهش دهند، زیرا دانش‌آموزانی که پشت میزهای ایستاده هستند، ۱۵ درصد کالری بیشتری را در مقایسه با میزهای معمولی می‌سوزانند. بر اساس نتایج بدست آمده، میزهای ایستاده مشکلات رفتاری مختل‌کننده را کاهش داده و توجه دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد؛ میزها این کار را برای تکمیل کردن مسئولیت‌های تحصیلی مانند ایستادن انجام می‌دهند که تکرار کار نشسته را می‌شکند.

